

=Weekly menu=
Friday 12/25 Saturday 12/26

★行事食★
◎12月22日(火) 夕食
かぼちゃコロッケ
冬至は、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。冬至といえばかぼちゃ。かぼちゃには、風邪予防に効果的なカロテンが豊富に含まれています。ゆず湯も実施します。ゆず湯に入って体を温めましょう。

◎12月25日(金) 夕食
クリスマスメニュー
クリスマスの夜にぴったりのお食事をご用意しました。デザートにはショコラパンケーキを提供します。

★今週のおすすめ★
◎12月26日(土) 夕食
カレーうどん
特製のカレーにうどんがよく絡みます。とろりり温かいカレーうどんので体が温まります。どうぞお楽しみに！

Monday 12/21
朝食
ミートボール
糸こんにゃくのそぼろ煮
もやしのナムル
味噌汁
御飯

熱量 519 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 17.0g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食
中華丼
様々な食材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。
蒸しシュウマイ
コールスローサラダ
中華スープ

熱量 849 kcal 脂質 25.8 g
蛋白質 22.8g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

Tuesday 12/22
じゃが芋のツナマヨオープン焼き
ウインナーと野菜のコンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 378 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 14.2g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの相性は抜群です。
★行事食★
かぼちゃコロッケ
コールスローサラダ
グレープフルーツ
コンソメスープ

熱量 751 kcal 脂質 18.5 g
蛋白質 18.8g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday 12/23
天皇誕生日
フレッシュエッグチーズ
切り干し大根の煮物
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 541 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 14.2g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

照りマヨハンバーグ
柔らかいハンバーグにマヨネーズを添えました。照り焼きソースの相性が抜群です。
フレッシュ野菜サラダ
杏仁マンゴープリン
味噌汁
御飯

熱量 807 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 24.2g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday 12/24
フレッシュエッグチーズ
切り干し大根の煮物
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 541 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 14.2g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★クリスマスメニュー★
チキンのトマトソースがけ
付け合わせ
~パスタソテー~
フレッシュ野菜サラダ
ショコラパンケーキ
コンソメスープ
ライス

熱量 961 kcal 脂質 37.3 g
蛋白質 47.6g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday 12/25
ししやもの磯辺揚げ
田舎風煮物~味噌仕立て~
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 527 kcal 脂質 14.4 g
蛋白質 16.3g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
カレーうどん
特製のカレーにうどんがよく絡みます。
白身魚フライ
コールスローサラダ
みかんゼリー
御飯

熱量 993 kcal 脂質 23.6 g
蛋白質 24.7g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday 12/26
目玉焼き
肉団子のクリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 466 kcal 脂質 15.8 g
蛋白質 20.6g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※2009年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※2007年11月
社団法人日本食品衛生協会において
食品衛生優良施設として表彰
(該当官内235社中の2社が表彰)
※2005年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
熱量及び塩分等の数値は「日本食品標準成分表2010」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。
通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、麺類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には含まれておりません。
献立に使用している食品の七大アレルゲン(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。
詳細については、給食センター TEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html
★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
★メニューのリンク先を募集しています。「こんなメニューが食べたい!」もう一度このメニューを食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい
お待ちしています。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります

