

★今月の行事食★

◎1月7日 (木) 朝食
七草粥

七草粥メニュー♪
七草は、早春にいち早く芽吹く事から邪気を払うと言われ無病息災を祈って食べます。

◎1月8日 (金) 夕食
関東風おしるこ

鏡開きメニュー♪
鏡開きは、神様にお供えた鏡餅をお下がりとして、旧年の神様に感謝しながら頂く儀式です。餅を食べる者には、力が授かると言われています。
鏡開きの1月11日が休日のため、8日に提供します。

◎1月9日 (土) 夕食
赤飯

成人式メニュー♪
今年度は、**329名**の館生様が成人を迎えます。
おめでとうございます！
成人の日の1月11日が休日のため、9日に提供します。

Monday 1/4 Tuesday 1/5



年頭のご挨拶を申し上げます。
皆様のご多幸をお祈りいたします。
今年も、美味しく安心・安全でより健康的な食事を提供し、皆様が元気に過ごせますように頑張ってお参ります。
よろしくお願い致します。

給食センター 一同

Wednesday 1/6

朝食
さつま揚げ
肉団子と野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 470 kcal 脂質 5.9g
蛋白質 19.1g 塩分 4.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Thursday 1/7

ねぎ焼き
キャベツ そぼろソテー
コールスローサラダ
味噌汁
★行事食★
七草粥

熱量 360 kcal 脂質 8.6g
蛋白質 12.8g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday 1/8

ちくわの磯辺揚げ
ベーコンと野菜の春雨煮
ひじきの胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 641 kcal 脂質 17.8g
蛋白質 17.8g 塩分 4.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Saturday 1/9

じゃが芋のツナマヨオープン焼き
ロールキャベツ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 368 kcal 脂質 8.3g
蛋白質 14.2g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

ガーリック照り焼きチキン
鶏肉をガーリックソースに漬け込み香ばしく焼き上げました。
付け合わせ
～野菜ソテー～

フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 915 kcal 脂質 35.9g
蛋白質 48.4g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

肉豆腐
豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。

野菜コロッケ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 643 kcal 脂質 16.0g
蛋白質 20.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた井つゆで味付けし、卵でふくらとじました。

五目巾着の煮物
シャキシャキ大根サラダ
味噌汁

熱量 853 kcal 脂質 20.2g
蛋白質 31.7g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉と野菜の香味炒め
豆腐の中華煮
フレッシュ野菜サラダ

★行事食★
関東風おしるこ
おすまし
御飯

熱量 1050 kcal 脂質 27.4g
蛋白質 34.7g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

★行事食★
カレーの唐揚げ
～野菜あんかけ～

茶碗蒸し
フレッシュ野菜サラダ
おすまし
赤飯

熱量 577 kcal 脂質 18.6g
蛋白質 24.1g 塩分 4.2g
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・アレルゲン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/
★メニューのクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」もう一度このメニューが食べたい!」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。メニュークエスト: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。

