

★今週のおすすめ★

◎1月13日 (水) 夕食
ジューシー

照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。

◎1月16日 (土) 夕食
キーマカレー

挽肉を用いたインド料理の
一つで、玉葱と人参を
みじん切りにし、挽肉と
煮込みました。

どうぞお楽しみに！

◆センター試験前日◆

1月15日 (金) 夕食
勝！丼 (カツ丼)
センター試験前日です。
試験前は無理をせず、
万全な体調で臨んで下さい☆

* 東仁学生会館
スタッフ一同、
応援しております *

Monday
1/11

Tuesday
1/12

Wednesday
1/13

Thursday
1/14

=Weekly menu=
Friday 1/15
Saturday 1/16



成人の日

朝食

蒸しシュウマイ
きんぴらごぼう
マカロニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 616 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 18.9 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プレーンオムレツ
ベーコンと
野菜のソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 414 kcal 脂質 10.2 g
蛋白質 11.5 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートボール
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 527 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 15.4 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

焼きししゃも
鶏挽肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 8.4 g
蛋白質 18.1 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ポテトの
マヨネーズ焼き
〜ブラックペッパーがけ〜
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 596 kcal 脂質 23.3 g
蛋白質 13.2 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

絶品！
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます！
ハムカツ
コールスローサラダ
みかんゼリー
中華スープ
御飯

熱量 758 kcal 脂質 22.0 g
蛋白質 26.4 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

☆おすすめ☆
ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。
付け合わせ
〜野菜ソテー〜
シャキシャキ
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 918 kcal 脂質 35.8 g
蛋白質 46.5 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
五目味噌炒め
豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。
餅巾着の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 753 kcal 脂質 30.7 g
蛋白質 21.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

◇センター試験前日◇
勝！丼(カツ丼)
さつま揚げの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 896 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 30.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
キーマカレー
挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし
挽肉と煮込みました。
海藻サラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 895 kcal 脂質 28.1 g
蛋白質 23.1 g 塩分 5.0 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
(該当管内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。
熱量及び塩分量の数値は「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。

