



Monday 12/24 **Tuesday 12/25** **Wednesday 12/26** **Thursday 12/27** **Friday 12/28** **Saturday 12/29** **Sunday 12/30**

朝食

千草玉子焼き ひじきの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ゆのみりん焼き 野菜入り 鶏つくね ポテトサラダ 味噌汁 御飯	若鶏の ごま照り焼き 根菜とさつま揚げ の煮物 小松菜と白菜の おひたし 味噌汁 御飯	ハム&エッグ 鶏肉と大根の 煮物 コールローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 じゃが芋の そぼろ煮 コールローサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマン ポテト ポークウィンナー サルサソース コールローサラダ パン コーヒー・紅茶	蒸しシュウマイ 豆腐と野菜の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	---	---	---

熱量 498 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.3 g
 熱量 511 kcal 脂質 10.0 g 蛋白質 24.7 g 塩分 2.5 g
 熱量 477 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 17.1 g 塩分 2.5 g
 熱量 544 kcal 脂質 15.9 g 蛋白質 23.8 g 塩分 2.3 g
 熱量 496 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 23.7 g 塩分 2.0 g
 熱量 520 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.0 g
 熱量 543 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 20.2 g 塩分 2.0 g

七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

開花井 <small>開花井の名前の由来は、文明開化時に入ってきた豚肉と玉葱を使用している事からという説があります。</small> ちぎり揚げと コンニャクの煮物 コーンサラダ 飲むヨーグルト 味噌汁	☆今月の行事食☆ とろーり卵の カルボナーラ チキンの ハーブ焼き コールローサラダ クリスマス デザート コンソメスープ	☆おすすめ☆ 鯖の味噌煮 肉じゃが 胡麻ドレサラダ 納豆 <small>さわにわん</small> 沢煮椀 御飯	☆おすすめ☆ ポークカレー シーザーサラダ ゆで卵添え フルーツ ヨーグルト コンソメスープ	しゃきしゃき もやしの サンマー麺 <small>サンマー麺(生馬蹄)は横浜市の郷土料理です。「生」は新鮮な野菜のしゃきしゃきした香を表わすそうです。</small> 揚げ棒餃子& 花咲いか焼売 コールローサラダ 杏仁マンゴープリン ミックス 御飯	チーズ ハンバーグ <small>ハンバーグとチーズ、デミソースが重なりあった、深みのある味わいです。*付け合わせ* ~ポテト&スバゲティー~</small> ツナサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	チキンライス <small>東仁学生会館で人気のメニューです。ケチャップライスが優しい味わいです。</small> フライニ種 レタスサラダ フルーツ コンソメスープ
---	---	---	--	---	--	--

熱量 957 kcal 脂質 22.0 g 蛋白質 36.4 g 塩分 4.6 g
 熱量 1039 kcal 脂質 54.5 g 蛋白質 44.3 g 塩分 4.4 g
 熱量 926 kcal 脂質 29.0 g 蛋白質 45.8 g 塩分 6.0 g
 熱量 1021 kcal 脂質 33.5 g 蛋白質 25. g 塩分 4.8 g
 熱量 880 kcal 脂質 26.9 g 蛋白質 29.7 g 塩分 5.6 g
 熱量 986 kcal 脂質 36.6 g 蛋白質 36.4 g 塩分 4.8 g
 熱量 1032 kcal 脂質 37.5 g 蛋白質 28.6 g 塩分 4.2 g

七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今月の行事食★
 ◎12月25日(火) 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。
 パスタ、チキン、デザー
 トには濃厚なティラミス
 をご提供予定です。
 どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★
 ◎12月26日(水) 夕食
 鯖の味噌煮
 特製の味噌ダレで
 じっくり煮込みました。
 人気のあるおかずです。
 ◎12月27日(木) 夕食
 ポークカレー
 数種類の香辛料を
 ブレンドして、
 じっくり煮込んだ深み
 ある味わいです。
 どうぞお楽しみに♪



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※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236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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量の数値は「五訂日本食品標準成分表」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、種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。)献立に使用している食品の七大人アレルゲン物質(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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にリクエストして、是非活用してみたいお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューをご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html

メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ! メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

