

NO. 40 - 3 / 2012.12.31 ~ 2013.1.6

Weekly menu

Monday 12/31 Tuesday 1/1 Wednesday 1/2 Thursday 1/3 Friday 1/4 Saturday 1/5 Sunday 1/6

☆今月の行事食☆

◎12月31日(月) 夕食
年越しそば

年越しメニューです♪
細く長い蕎麦を食べることが、「健康寿命」「家運長命」などの縁起を担いで食べるという意味につながります。蕎麦を食べて新たな年を迎えましょう♪

◎1月1日(火) 夕食

おせち
お正月メニューです♪
一年の始まりです。
おせちを食べて
新たな年を
お祝いしましょう♪
どうぞお楽しみに!!

★今週のおすすめ★

◎1月3日(木) 夕食

豚肉の生姜焼き
人気のメニューです♪
生姜の風味がきいた豚肉は御飯が進みます。

どうぞお楽しみに!!

朝食

ミニハンバーグ & ウインナー じゃが芋の甘辛煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	☆今月の行事食☆ おせち 伊達巻き 紅白カマボコ 黒豆 栗きんとん 紅白なます 煮染め お雑煮	ごまひじきバーグ 豚挽肉と豆腐の卵とじ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	プレーンオムレット 厚揚げと青菜の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 切り干し大根の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	竹輪の磯辺揚げ 田舎風煮物 ~合わせ味噌仕立て~ コールスローサラダ おすまし 御飯	卵と野菜の炒め物 鶏団子と野菜の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	--	---	---

熱量 638 kcal 脂質 18.3 g 熱量 678 kcal 脂質 11.0 g 熱量 577 kcal 脂質 14.6 g 熱量 505 kcal 脂質 13.8 g 熱量 457 kcal 脂質 8.6 g 熱量 514 kcal 脂質 9.1 g 熱量 567 kcal 脂質 18.6 g
 蛋白質 24.1 g 塩分 3.2 g 蛋白質 24.4 g 塩分 4.9 g 蛋白質 20.3 g 塩分 3.6 g 蛋白質 20.6 g 塩分 2.1 g 蛋白質 19.6 g 塩分 2.2 g 蛋白質 14.4 g 塩分 2.4 g 蛋白質 21.0 g 塩分 2.2 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆今月の行事食☆ 年越しそば 天ぷら盛り合わせ	☆今月の行事食☆ 鮭のムニエル ~バター醤油~ 鮭の赤い身は、天然色素のアスタキサンチンと呼ばれ、免疫力アップや美容に効果があります。	照り焼きチキン 照り焼きの香ばしい風味が食欲をかき立てます。 *付け合わせ* ~小松菜の炒め物~	☆おすすめ☆ 豚肉の生姜焼き 彩り信田とコンヤクの煮物 野菜サラダ ポテトサラダ 味噌汁 御飯	酸辣湯麺 オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。	鶏の唐揚げ レタスサラダ 飲むヨーグルト 御飯	ビーフカレー 大きな鍋でじっくりと煮込みました。 牛肉の旨味がたっぷり入っています。	スパゲティ ミートソース 挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させたまるやかなソースが決め手です。
筑前煮 中華春雨サラダ フルーツ さわにわん 沢煮椀 御飯	洋風じゃが芋 ~コンソメ味~ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	野菜サラダ 味噌汁 御飯	ポテトサラダ 味噌汁 御飯	鶏の唐揚げ レタスサラダ 飲むヨーグルト 御飯	鶏の唐揚げ レタスサラダ 飲むヨーグルト 御飯	マーメイドサラダ フルーチェ コンソメスープ	クリームコロッケ & イカフライ コールスローサラダ フルーツミックス コンソメスープ 茶飯御飯

熱量 970 kcal 脂質 39.2 g 熱量 1010 kcal 脂質 31.6 g 熱量 1040 kcal 脂質 36.1 g 熱量 885 kcal 脂質 35.7 g 熱量 984 kcal 脂質 40.6 g 熱量 1043 kcal 脂質 32.4 g 熱量 1077 kcal 脂質 37.1 g
 蛋白質 22.8 g 塩分 3.4 g 蛋白質 42.2 g 塩分 5.3 g 蛋白質 50.9 g 塩分 4.2 g 蛋白質 38.8 g 塩分 3.7 g 蛋白質 46.9 g 塩分 4.2 g 蛋白質 33.5 g 塩分 5.1 g 蛋白質 32.6 g 塩分 4.5 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 えび・そば

カロリー・アレルギ表示について

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アレルギ物質(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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。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/1/m.html

メニューのリンク先・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♪ メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp



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



東京都食品衛生自主管理認証制度