

☆今月の行事食☆

◎1月7日(月)朝食  
七草粥

七草粥メニューです♪  
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11日(金)夕食  
汁粉

鏡開きメニューです♪  
鏡開きは、神様にお供え  
し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。

◎1月12日(土)夕食  
赤飯

成人式メニューです♪  
今年度は、434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1月14日が  
休日のため、12日に  
提供します。

どうぞお楽しみに！！



東京都食品衛生自主管理認証制度

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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び値分等の数値は「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ー物質(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。お気軽にエントリーして、是非活用してみてください。お昼休みにも、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](http://www.tokyo-stage.co.jp/l/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](mailto:nst@tohjin.co.jp) 栄養相談: [diet@tohjin.co.jp](mailto:diet@tohjin.co.jp)

東仁給食センター 2012.12.18

Monday 1/7 Tuesday 1/8 Wednesday 1/9 Thursday 1/10 Friday 1/11 Saturday 1/12 Sunday 1/13

朝食

ベーコン&エッグ ごぼうと糸コンニャクの炒め煮 ミニサラダ 味噌汁	ポテトグラタン ポークビーンズ コールスローサラダ パン	大判玉子焼き 糸コンニャクと挽肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	ハワイアンステーキ ～ハムのオープン焼き パイン添え～ マカロニのデミソース煮 ミニサラダ 味噌汁	焼き鮭 けんちん煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁	フレッシュエッグチーズ 野菜たっぷり春雨煮 コールスローサラダ パン	ハムチーズピカタ 豆腐と野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁
--	---------------------------------------	--	--	----------------------------------	---	--

☆今月の行事食☆  
七草粥

熱量 603 kcal 脂質 19.5 g 熱量 517 kcal 脂質 10.0 g 熱量 437 kcal 脂質 7.9 g 熱量 489 kcal 脂質 8.8 g 熱量 443 kcal 脂質 6.5 g 熱量 451 kcal 脂質 13.2 g 熱量 483 kcal 脂質 10.4 g  
 蛋白質 17.5 g 塩分 3.3 g 蛋白質 16.9 g 塩分 2.0 g 蛋白質 14.9 g 塩分 2.0 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.2 g 蛋白質 21.4 g 塩分 2.6 g 蛋白質 21.0 g 塩分 2.0 g 蛋白質 16.2 g 塩分 2.0 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

チキンライス 子供の頃食べた懐かしいチキンライスです。	とんかつ サクサクの衣で豚肉の旨味を閉じ込めたジュシーなとんかつです。	ハ宝菜 魚介類やお肉、たっぷりの野菜が食べられるバランスの良いメニューです。	スパゲティ-カルボナーラ クリーミーで濃厚な味わいに仕上げ、ベーコンをトッピングしました。	親子丼 鶏肉は低カロリーでヘルシーなうえに、コーゲンが豊富なので美容と健康に効果的です。	赤魚の唐揚げ ～野菜あんかけ～ 赤魚をカラッと揚げ、サクサクの食感に仕上げました。	ハッシュドビーフ 牛肉と野菜をじっくり煮込みました。体が温まります。
フライ2種&ウインナー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	かに風味つみれとコンニャクの煮物 MIXサラダ 納豆 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ MIXサラダ みかんゼリー 中華スープ 御飯	北海道コロケ&コーンフライ コールスローサラダ コンソメスープ ワカメ御飯	湯奴 カニかまサラダ ☆今月の行事食☆ 汁粉 味噌汁	茶碗蒸し 胡麻ドレサラダ 自家製パンコッタ ～黒蜜きな粉ソース～ 味噌汁 ☆今月の行事食☆ 赤飯	かぼちゃサラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ

熱量 1075 kcal 脂質 39.8 g 熱量 939 kcal 脂質 38.5 g 熱量 821 kcal 脂質 31.6 g 熱量 1030 kcal 脂質 46.2 g 熱量 1159 kcal 脂質 25.2 g 熱量 899 kcal 脂質 33.4 g 熱量 1126 kcal 脂質 44.3 g  
 蛋白質 32.1 g 塩分 4.7 g 蛋白質 38.3 g 塩分 4.2 g 蛋白質 30.3 g 塩分 4.6 g 蛋白質 26.1 g 塩分 4.5 g 蛋白質 51.5 g 塩分 4.0 g 蛋白質 40.9 g 塩分 4.0 g 蛋白質 26.8 g 塩分 3.9 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

