



Monday
12/2

Tuesday
12/3

Wednesday
12/4

Thursday
12/5

Friday
12/6

Saturday
12/7

Sunday
12/8

★今週のおすすめ★

12月6日(金) 夕食

クリスマスイベント
～パーティーメニュー～

たくさんの
パーティーメニューを
ご用意しています。
皆さんご参加下さい♪

どうぞお楽しみに!

朝食

ミートボール
根菜と
がんもの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

目玉焼き
パンネの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

さつま揚げ
鶏肉と
春雨のさっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

竹輪の磯辺揚げ
ポークハムと
野菜のソテー
白菜とほうれん草
のおひたし
味噌汁
御飯

白身魚の
マヨチーズ焼き
じゃがバター
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

玉子焼き
里芋のそぼろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ハムチーズ
ピカタ
吉野煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 525kcal 脂質 10.8g 蛋白質 18.1g 塩分 4.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 468kcal 脂質 12.8g 蛋白質 19.4g 塩分 3.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 532kcal 脂質 9.7g 蛋白質 24.3g 塩分 4.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 511kcal 脂質 11.5g 蛋白質 15.1g 塩分 2.0g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 584kcal 脂質 19.3g 蛋白質 20.0g 塩分 3.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 533kcal 脂質 11.8g 蛋白質 22.6g 塩分 4.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 528kcal 脂質 12.8g 蛋白質 18.4g 塩分 3.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。
体が温まります。
コーンサラダ
コーヒーゼリー
コンソメスープ

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カツと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
豚肉と野菜の
塩だれ炒め
大根サラダ
味噌汁
御飯

★リクエスト★
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、卵でふっくら
としました。
海鮮ボールの
煮物
野菜サラダ
味噌汁

麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます!
パリっと春巻き
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

★おすすめ★
クリスマス
イベント
～パーティー
メニュー～
詳しくは
メニュー
ポスターを
ご覧下さい。

和風おろし
ハンバーグ
大根おろしと
特製の和風ソースで
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がりください。
付け合わせ
～炒め物～
オニオンサラダ
味噌汁
御飯

野菜たっぷり
チャンポン
野菜の旨みが
スープに溶け込みます。
焼き餃子
みかん
みかんに含まれる
ビタミンCは免疫力を
アップする効果が
あります。
御飯

熱量 1036kcal 脂質 33.2g 蛋白質 27.4g 塩分 4.5g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 730kcal 脂質 26.0g 蛋白質 33.2g 塩分 4.2g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 966kcal 脂質 28.3g 蛋白質 38.4g 塩分 4.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 769kcal 脂質 31.5g 蛋白質 22.6g 塩分 3.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 kcal 脂質 g 蛋白質 g 塩分 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 513kcal 脂質 12.2g 蛋白質 20.5g 塩分 4.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 994kcal 脂質 26.6g 蛋白質 45.6g 塩分 7.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★今週のリクエスト★

12月4日(水) 夕食

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、
卵でふっくら
としました。

リクエストありがとうございました。



東京都学生食生活センターの表彰等
※2009年6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
(該当内15社中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、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。
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、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。
お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp