

Monday
12/9

Tuesday
12/10

Wednesday
12/11

Thursday
12/12

Friday
12/13

Saturday
12/14

Sunday
12/15

★今週のおすすめ★

12月11日(水) 夕食
グリルチキン
～ガーリックソース～
こんがり焼いたチキンに
ガーリックソースを
かけました。
スタミナ満点、御飯が
すすむおかずです。

12月13日(金) 夕食
あつあつおでん
大根・コンニャク・卵等
の具材を煮込んだ
優しい味わいです。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

12月12日(木) 夕食
味噌煮込み風うどん
鶏肉と野菜の旨味を
味噌で調和させた
スープが決め手です。

リクエストありがとうございました。

朝食

さかなと野菜の
すり身のオープン焼き
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ハッシュポテト
具だくさん
ポトフ
ミニサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

卵と野菜の
炒め物
厚揚げの
さっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

プレーン
オムレツ
ツナと野菜の
ソテー
もやしと白菜の
おひたし
味噌汁
御飯

焼き鮭
豚肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ポテトとコンの
マヨネーズ焼き
ロールキャベツ
ミニサラダ
揚げパン
コーヒー・紅茶

ボロニア
ソーセージカツ
鶏肉と野菜の
コトコト煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 489 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 15.0 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 618 kcal 脂質 29.3 g 蛋白質 19.9 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 558 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 20.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 468 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 16.1 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 454 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 22.4 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 530 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 12.4 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 555 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 21.0 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉のカレー
パン粉焼き
豚肉には疲労回復
効果のある
ビタミンB1が
含まれます。
付け合わせ
～ソテー～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の動きを
活性化します。
「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。
鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
野菜サラダ
おすまし
御飯

★おすすめ★
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
～炒め物～
野菜サラダ
味噌汁
御飯

★リクエスト★
味噌煮込み風
うどん
鶏肉と野菜の旨味を
味噌で調和させた
スープが決め手です。
おまかせフライ
コールスローサラダ
変わり御飯

★おすすめ★
あつあつおでん
豚肉の
カキ油炒め
レタスサラダ
味噌汁
御飯

チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
ツナサラダ
フルーチェ
コンソメスープ

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
たまやかなソースが
決め手です。
クリーム
コロケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 724 kcal 脂質 26.1 g 蛋白質 34.7 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 856 kcal 脂質 34.9 g 蛋白質 39.2 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 771 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 39.6 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 938 kcal 脂質 27.4 g 蛋白質 34.1 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 698 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 34.6 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 994 kcal 脂質 31.0 g 蛋白質 29.6 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 964 kcal 脂質 26.9 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.7 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
※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



★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、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/i/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