

Monday
12/16

Tuesday
12/17

Wednesday
12/18

Thursday
12/19

Friday
12/20

Saturday
12/21

Sunday
12/22

★今週のおすすめ★

12月16日(月) 夕食
とんかつ
物々の衣で豚肉の旨味を閉じ込めたジューシーなとんかつです。

12月18日(水) 夕食
すき焼き風煮物
味のしみこんだ牛肉は御飯がすすみます。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

12月21日(土) 夕食
ビーフシチュー
熱々のビーフシチューは体が温まります。

リクエストありがとうございました。

朝食

チキンナゲット
系コンニャクと
ごぼうの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

フレッシュ
エッグチーズ
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ
チキンと
野菜のうま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

彩り野菜の
豆腐バーグ
五目煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
カレーパン焼き
豆腐の甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

スクランブル
エッグ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

厚揚げ焼き
鶏肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 590 kcal 脂質 16.5g 蛋白質 19.4g 塩分 4.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 419 kcal 脂質 8.8g 蛋白質 16.9g 塩分 2.9g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 457 kcal 脂質 6.6g 蛋白質 21.0g 塩分 4.0g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 475 kcal 脂質 10.2g 蛋白質 14.4g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 468 kcal 脂質 6.9g 蛋白質 23.6g 塩分 4.0g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 547 kcal 脂質 18.8g 蛋白質 25.0g 塩分 4.1g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 595 kcal 脂質 20.9g 蛋白質 27.2g 塩分 4.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
とんかつ

けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
脂がのった
大きいホッケは
食べ応えがあります。

肉じゃが
野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

★おすすめ★
すき焼き風煮物

竹輪の磯辺揚げ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

中華丼
様々な具材が入り、
旨み、栄養が詰まった
丼物となっています。

蒸籠セット
みかん
中華スープ

照り焼きチキン
特製の甘いタレが
決め手です。
付け合わせ
~炒め物~

大根サラダ
味噌汁
御飯

★リクエスト★
ビーフシチュー

熱々のビーフシチューは
体が温まります。
付け合わせ
~ポテト~
かぼちゃサラダ
カルピスゼリー
ライス

イタリアン
ハンバーグ
チーズをのせて焼いた
ハンバーグに特製のトマトソース
をかけました。
付け合わせ
~ポテト~

野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 841 kcal 脂質 36.4g 蛋白質 28.2g 塩分 4.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 748 kcal 脂質 19.1g 蛋白質 44.7g 塩分 5.6g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 795 kcal 脂質 30.6g 蛋白質 29.7g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 801 kcal 脂質 23.3g 蛋白質 21.4g 塩分 3.3g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 665 kcal 脂質 29.8g 蛋白質 41.6g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 901 kcal 脂質 43.9g 蛋白質 24.5g 塩分 4.4g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 713 kcal 脂質 26.1g 蛋白質 26.4g 塩分 4.4g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東仁学生舎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、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、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