



12/23 - 4

2013.12.23 - 2013.12.29

Monday 12/23

Tuesday 12/24

Wednesday 12/25

Thursday 12/26

Friday 12/27

Saturday 12/28

Sunday 12/29

★今月の行事食★

12月25日(水) 夕食
クリスマスメニュー

クリスマスの夜に
ぴったりのお食事をご
用意しました。
パスタ、チキン、
デザートには
ショコラパンケーキを
提供します。

どうぞお楽しみに♪

朝 食						
若鶏の ごま照り焼き	じゃがバター オムレット	ミニハンバーグ	チーズロール	白身魚の オープン焼き	ジャーマン ポテト	目玉焼き
ひじきの煮物	里芋の煮物	根菜とさつま揚げ の煮物	きんぴらごぼう	鶏肉と 大根の煮物	ポーク ウインナー	豆腐と 野菜の煮物
ミニサラダ	ミニサラダ	白菜とほうれん草 のおひたし	コールスローサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯	コーヒー・紅茶	御 飯
熱量 475 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.2 g	熱量 440 kcal 脂質 4.5 g 蛋白質 14.7 g 塩分 3.9 g	熱量 582 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 19.4 g 塩分 4.7 g	熱量 450 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 13.2 g 塩分 2.7 g	熱量 444 kcal 脂質 7.3 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.4 g	熱量 513 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.5 g	熱量 471 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 16.7 g 塩分 2.9 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						
開花井	焼き鯖	★クリスマスメニュー★ スパゲティ カルボナーラ	麻婆豆腐	★おすすめ★ ポークカレー	照りマヨ ハンバーグ	チキンライス
開花井の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。	鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。	チキンの ハーブ焼き	ほどよい辛味は 食欲を増進させます！	数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。	柔らかい粗挽きの ハンバーグにマヨネーズ を添えました。 照り焼きソースの 相性が抜群です。 *付け合わせ* ～パスタソテー～	鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。
ちぎり揚げの 煮物	豚肉とビーフン の炒め物	野菜サラダ	揚げ棒餃子	マカロニサラダ	野菜サラダ	イカフライ
野菜サラダ	野菜サラダ	シヨコラ パンケーキ	コールスローサラダ	フルーツ ヨーグルト	味噌汁	コールスローサラダ
味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	コンソメスープ	御 飯	コンソメスープ
御 飯	御 飯	ライス	御 飯	御 飯	御 飯	御 飯
熱量 873 kcal 脂質 21.2 g 蛋白質 32.9 g 塩分 4.8 g	熱量 820 kcal 脂質 33.4 g 蛋白質 42.5 g 塩分 4.4 g	熱量 1241 kcal 脂質 56.6 g 蛋白質 49.3 g 塩分 6.1 g	熱量 661 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 24.9 g 塩分 3.4 g	熱量 1067 kcal 脂質 35.5 g 蛋白質 25.5 g 塩分 5.9 g	熱量 670 kcal 脂質 23.3 g 蛋白質 23.7 g 塩分 3.6 g	熱量 756 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 26.7 g 塩分 4.1 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

★今週のおすすめ★

12月27日(金) 夕食
ポークカレー

数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。

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
(該当賞内235社中2位)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、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大アレルゲン(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/
☆メニューのリンク集を募集しています。「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。メニューリンク集: nst@tohjin.co.jp