

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

1/6

1/7

1/8

1/9

1/10

1/11

1/12

★今月の行事食★

1月7日(火) 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10日(金) 夕食  
おしるこ

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、食が授かると言われています。  
鏡開き1月11日に成人式メニューを提供するため、10日に提供します。

1月11日(土) 夕食  
赤飯

成人式メニューです♪  
今年度は、348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13日が休日のため、11日に提供します。  
どうぞお楽しみに！！

朝食

プレーンオムレツ  
糸コンニャクとごぼうの煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

笹かまぼこ  
けんちん煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
★行事食★  
七草粥

フレッシュエッグチーズ  
ベーコンと野菜の炒め物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ミニハンバーグ  
マカロニのデミソース煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

白身魚のマヨチーズ焼き  
糸コンニャクと挽肉の煮物  
もやしと胡瓜の胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

ハムチーズピカタ  
野菜たっぷり春雨煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

目玉焼き  
厚揚げと野菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 454 kcal 脂質 7.2 g 蛋白質 10.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 423 kcal 脂質 4.4 g 蛋白質 18.2 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 448 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 13.4 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 521 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 17.8 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 521 kcal 脂質 19.8 g 蛋白質 22.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 453 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 19.3 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 671 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 24.9 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

キーマカレー  
挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参をみじん切りにし挽肉と炒め煮込みました。  
シーザーサラダ  
温泉卵  
みかん  
コンソメスープ

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。  
豆腐の肉味噌のせ  
野菜サラダ  
納豆  
おすまし  
御飯

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。  
蒸籠セット  
杏仁マンゴプリン  
中華スープ  
御飯

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るやかなソースが決め手です。  
コーンフライ & イカリングフライ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ  
ライス

親子丼  
豆腐の五目煮  
野菜サラダ  
★行事食★  
おしるこ  
味噌汁

赤魚の唐揚げ  
～野菜あんかけ～  
茶碗蒸し  
大根サラダ  
★行事食★  
赤飯

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。  
マカロニサラダ  
グレープフルーツ  
コンソメスープ

熱量 877 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 22.8 g 塩分 5.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 719 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 49.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 962 kcal 脂質 33.1 g 蛋白質 27.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 983 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 40.0 g 塩分 5.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 1158 kcal 脂質 23.8 g 蛋白質 49.5 g 塩分 5.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 662 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 34.6 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
熱量 995 kcal 脂質 33.4 g 蛋白質 27.6 g 塩分 5.4 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、通常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/  
★メニューのリンクエラ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。メニューリンクエラスト: nst@tohjin.co.jp

