

Monday

1/13

Tuesday

1/14

Wednesday

1/15

Thursday

1/16

Friday

1/17

Saturday

1/18

Sunday

1/19

★今週のおすすめ★

1月15日(水) 夕食

肉豆腐

豆腐に含まれる

レシチンには

脳を活性化させ、

記憶力や集中力を

高める効果があります。

1月16日(木) 夕食

担々麺

まろやかな香りと

コクのあるスープが

決め手です。

どうぞお楽しみに!

◆センター試験前日◆  
1月17日(金) 夕食  
勝!井(カツ井)

センター試験前日です。  
試験前は無理をせず、  
万全な体調で  
臨んで下さい☆

\*東仁学生会館  
スタッフ一同、  
応援しております\*

朝食

ミートボール ひじきの煮物 コールスローサラダ おすまし 御飯	じゃがバター オムレット 里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンナゲット きんぴらごぼう 白菜とほうれん草 のおひたし 味噌汁 御飯	チーズロール ハムと野菜の ソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ チキンと 野菜のうま煮 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 ミートボールの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	玉子焼き 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	---	---	--	--

熱量 495 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 15.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 482 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 18.5 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 528 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 15.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 419 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 12.2 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 558 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 29.0 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 634 kcal 脂質 26.7 g 蛋白質 17.4 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 576 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 21.0 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

和風ハンバーグ 〜オニオンソース〜 ジュシーなハンバーグと 玉葱をふんだんに使った ソースが良く合います。 *付け合わせ* 〜海苔ポテト〜 わかめサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 豚肉の カキ油炒め 野菜サラダ みかん 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 肉豆腐 かぼちゃコロッケ& イカフライ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 担々麺 まろやかな香りと コクのあるスープが 決め手です。 揚げ棒餃子 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	◇センター試験 前日◇ 勝!井(カツ井) 五色野菜の 寄せ揚げ煮物 野菜サラダ バナナ 味噌汁	とり天井 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天井のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 ちぎり揚げの 煮物 野菜サラダ 味噌汁	ミートソースの ドリア 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和させた まろやかなソースが 決め手です。 野菜サラダ プリン コンソメスープ
--	--	---	---	--	--	---

熱量 656 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 25.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 894 kcal 脂質 35.4 g 蛋白質 43.7 g 塩分 5.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 811 kcal 脂質 26.1 g 蛋白質 28.5 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1041 kcal 脂質 38.4 g 蛋白質 37.4 g 塩分 5.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1098 kcal 脂質 30.6 g 蛋白質 33.5 g 塩分 5.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 960 kcal 脂質 24.6 g 蛋白質 32.3 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 762 kcal 脂質 18.2 g 蛋白質 25.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

☆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で計算してあります。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/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/

☆メニューのリンクエン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。メニューリンクエント:nst@tohjin.co.jp



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