

No.37 - 4

2014.12.8 ~ 2014.12.14

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎12月8日(月) 夕食
スタミナグリンチキン
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10日(水) 夕食
野菜たっぷり

中華うま煮
野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

どうぞお楽しみに!

★イベント★

12月12日(金) 夕食
クリスマスイベント
～パーティーメニュー～
たくさんの
パーティーメニューを
ご用意しています。
皆さんご参加下さい!

どうぞお楽しみに!



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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

Monday
12/8

朝食

目玉焼き
きんぴらごぼう
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 471 kcal 脂質 10.9 g
蛋白質 18.0 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Tuesday
12/9

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
マカロニの
デミソース煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 432 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 15.1 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Wednesday
12/10

ポテトの
マヨネーズ焼き
～ブラックペッパーかけ～
田舎風筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 675 kcal 脂質 23.3 g
蛋白質 14.9 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Thursday
12/11

ボロニア
ソーセージカツ
キャベツ
そぼろソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 512 kcal 脂質 11.3 g
蛋白質 15.7 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Friday
12/12

白身魚フライ
厚揚げの
さっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 523 kcal 脂質 14.4 g
蛋白質 19.2 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Saturday
12/13

じゃがバター
inオムレツ
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 416 kcal 脂質 5.6 g
蛋白質 11.0 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Sunday
12/14

彩り海鮮
豆腐ステーキ
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 12.0 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
スタミナ
グリンチキン
*付け合わせ
～野菜ソテー～

フレッシュ
野菜サラダ
みかんゼリー
味噌汁
御飯

熱量 942 kcal 脂質 36.3 g
蛋白質 46.1 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。

豚肉と野菜の
ビーフン炒め
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 693 kcal 脂質 22.8 g
蛋白質 31.6 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
野菜たっぷり
中華うま煮
野菜の旨味がたっぷり
入った一品です。

アジフライ
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

熱量 516 kcal 脂質 13.2 g
蛋白質 18.0 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

デミソースDE
ハンバーグ
ボリュームのある
ハンバーグに特製の
デミソースを
かけました。
*付け合わせ
～ナポリタン～

フレッシュ
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 634 kcal 脂質 17.5 g
蛋白質 22.9 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★イベント★
クリスマス
イベント
～パーティーメニュー～

詳しくは
メニュー
ポスターを
ご覧下さい。

熱量 --- kcal 脂質 --- g
蛋白質 --- g 塩分 --- g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

フレッシュ
野菜サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ
御飯

熱量 926 kcal 脂質 25.4 g
蛋白質 27.6 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ヒレカツ
お肉はやわらか、
衣はサクサクの
ヒレカツです。

コールスローサラダ
りんご
味噌汁
御飯

熱量 545 kcal 脂質 12.4 g
蛋白質 19.4 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン: 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「日本食品標準成分表2010」に基づいた計算値であり、実際の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=220kcal、カレー・汁物類は250g=420kcalで計算しています。なお、麺類が主食の時の茶碗飯/御飯は計算していません。

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。
★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給食写真がご覧頂けます。http://tohjin.blog61.fc2.com/

★お持ち帰り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

★メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。