

★今月の行事食★

◎12月22日(月) 夕食
かぼちゃサラダ
冬至は、1年の中で
昼が1番短く、夜が長い
日です。冬至といえ
ばかぼちゃ。かぼ
ちゃには、風邪予
防に効果的なカ
ロテンが豊富に
含まれています。

◎12月25日(木) 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。
ドリア、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♪

★今週のおすすめ★

◎12月26日(金) 夕食
オリジナルポ
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。

Monday 12/22 Tuesday 12/23 Wednesday 12/24 Thursday 12/25 Friday 12/26 Saturday 12/27 Sunday 12/28

朝食

ミートソース オムレツ	ハムチーズ ピカタ	目玉焼き	ごまひじき バーグ	白身魚の オープン焼き	明太子オムレツ	ベーコン ポテトバーグ
豚肉と 根菜の煮物	野菜たっぷり 春雨煮	里芋の煮物	もやしと さつま揚げの 炒め物	厚揚げと 大根の煮物	肉団子と 野菜の煮物	鶏そぼろと 大根の煮物
茹でキャベツ	コールスローサラダ	茹でキャベツ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
味噌汁	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

熱量 450 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 491 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 15.8 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 462 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 14.8 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 474 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 14.5 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 465 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 22.4 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 506 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 14.5 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 399 kcal 脂質 5.7 g 蛋白質 12.9 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* ~野菜ソテー~	シーフード フライセット 白身魚フライ イカリングフライ サーモンフライ 3種のフライセットです。	おいしいね♪ チキンライス 鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。	★クリスマスメニュー★ ミートソース ドリア ~とろとろチーズのせ~	★おすすめ★ オリジナル 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。	担々麺 まるやかな香りと コクのあるスープが 決め手です。	MIXフライ セット カニクリームコロッケ、 チキンカツ、 イカリングフライ 3種のフライセットです。
★行事食★ かぼちゃサラダ	コールスローサラダ	野菜コロッケ	若鶏の ジュシー唐揚げ	フレッシュ 野菜サラダ	揚げシュウマイ	コールスローサラダ
パインゼリー	ヨーグルト	コールスローサラダ	シヨコ ラパン ケーキ	カルピスゼリー	コールスローサラダ	りんご
味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	御飯	味噌汁
御飯	御飯	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	御飯	御飯

熱量 836 kcal 脂質 30.7 g 蛋白質 24.1 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 565 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 19.3 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 756 kcal 脂質 21.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1239 kcal 脂質 48.1 g 蛋白質 41.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 892 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 21.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1115 kcal 脂質 40.8 g 蛋白質 38.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 682 kcal 脂質 22.0 g 蛋白質 22.0 g 塩分 2.5 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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。
 ※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。
 ※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。

※この日のメニューの数は「日本食品標準成分表2010」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。



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
 (該当管内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

