

Monday 12/29 Tuesday 12/30 Wednesday 12/31 Thursday 1/1 Friday 1/2 Saturday 1/3 Sunday 1/4

★今月の行事食★

◎12月31日(水) 夕食
年越しそば
年越しメニューです♪
細く長い蕎麦を食べる
ことが、「健康寿命」
「家運長命」などの縁起
を担いで食べるという
意味につながります。
蕎麦を食べて新たな
年を迎えましょう♪

◎1月1日(木) 朝食
おせち
お正月メニューです♪
一年の始まりです。
おせちを食べて
新たな年を
お祝いしましょう♪
どうぞお楽しみに!!

★今週のおすすめ★

◎1月3日(土) 夕食
スパゲティ
カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを出した
カルボナーラソースです。
どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き ごぼうと 系コンニャクの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	大判! 玉子焼き ウインナーと 野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の 煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	焼き鮭 ★行事食★ おせち 里芋と さつま揚げの煮物 お雑煮	笹かまぼこ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ きんぴらごぼう 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	フレッシュ エッグチーズ ロールキャベツ コールスローサラダ 御飯
---	--	---	---	---	---	---

熱量 505 kcal 脂質 11.8 g 熱量 460 kcal 脂質 14.0 g 熱量 455 kcal 脂質 9.8 g 熱量 496 kcal 脂質 12.4 g 熱量 489 kcal 脂質 13.2 g 熱量 523 kcal 脂質 13.8 g 熱量 384 kcal 脂質 6.7 g
 蛋白質 14.7 g 塩分 3.6 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.5 g 蛋白質 11.9 g 塩分 3.7 g 蛋白質 32.6 g 塩分 5.0 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.1 g 蛋白質 15.2 g 塩分 2.8 g 蛋白質 11.1 g 塩分 2.6 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

ジューシー 照り焼きチキン 特製の甘辛いタレが 決め手です。 *付け合わせ* ~パスタソテー~ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 ~大根おろし添え~ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 豆腐の五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	★行事食★ 年越しそば 蕎麦を食べて 新たな年を 迎えましょう! ちくわの 磯辺揚げ コールスローサラダ 御飯	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* ~フレッシュトマト~ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	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 コーヒゼリー 味噌汁 御飯	★おすすめ★ スパゲティ カルボナーラ かぼちゃ コロッセ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	カツ丼 やわらかなトンカツと 玉葱をだしの効いた 井つゆで味付けし、 卵でふっくらと とじました。 海鮮団子の煮物 コールスローサラダ 味噌汁
--	--	---	---	--	--	---

熱量 995 kcal 脂質 34.8 g 熱量 742 kcal 脂質 27.7 g 熱量 720 kcal 脂質 10.6 g 熱量 742 kcal 脂質 26.6 g 熱量 690 kcal 脂質 11.8 g 熱量 929 kcal 脂質 30.6 g 熱量 975 kcal 脂質 28.3 g
 蛋白質 48.5 g 塩分 4.8 g 蛋白質 44.4 g 塩分 4.8 g 蛋白質 22.3 g 塩分 3.5 g 蛋白質 22.5 g 塩分 3.7 g 蛋白質 28.0 g 塩分 2.3 g 蛋白質 23.6 g 塩分 4.7 g 蛋白質 32.4 g 塩分 5.0 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品



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



★週間メニューには、アレルギー表示が記載してあります。
 ※熱量及び塩分量の数値は「日本食品標準成分表2010」に基づいた計算値であり、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/
 ☆メニューのリクエストを募集しています。に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。
 お待ちしています。メニューリクエスト: 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