

No. 41 - 4

2015.1.5 ~ 2015.1.11

=Weekly menu=

## ★今月の行事食★

◎1月7日(水) 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9日(金) 夕食

関東風おしるこ  
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、力が  
授かると言われています。  
鏡開き1月11日が休日、  
10日に成人式メニューを  
提供するため、  
9日に提供します。◎1月10日(土) 夕食  
赤飯成人式メニューです♪  
今年度は、**341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12日が  
休日のため、  
10日に提供します。

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  
(該当内236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

1/5

Tuesday

1/6

Wednesday

1/7

Thursday

1/8

Friday

1/9

Saturday

1/10

Sunday

1/11

## 朝食

ボロニア  
ソーセージカツ

ひじきの煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

じゃがバター  
inオムレットウィンナーと  
野菜のソテー

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

彩り海鮮  
豆腐ステーキ鶏肉と  
根菜の煮物

コールスローサラダ

味噌汁

★行事食★  
七草粥

目玉焼き

系コンニャクの  
そぼろ煮

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

さつま揚げ

五目煮

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

じゃが芋の  
ツマヨオーブン焼きマカロニの  
クリーム煮

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

チーズオムレット

田舎風筑前煮

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 465 kcal 脂質 8.5 g  
蛋白質 13.4 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品熱量 406 kcal 脂質 8.9 g  
蛋白質 10.4 g 塩分 2.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品熱量 440 kcal 脂質 11.2 g  
蛋白質 14.0 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品熱量 444 kcal 脂質 10.7 g  
蛋白質 16.2 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品熱量 470 kcal 脂質 7.4 g  
蛋白質 18.0 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品熱量 396 kcal 脂質 7.7 g  
蛋白質 14.8 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品熱量 489 kcal 脂質 8.2 g  
蛋白質 15.7 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

## 夕食

スタミナ  
グリル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。  
\*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 905 kcal 脂質 35.8 g  
蛋白質 45.8 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品豚肉と野菜の  
五目味噌炒め豚肉と野菜を特製の  
辛味噌で炒めました。

あったか豆腐

フレッシュ  
野菜サラダ

おすまし

御飯

熱量 636 kcal 脂質 21.9 g  
蛋白質 26.1 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品天津かに玉の  
甘酢あんかけふんわり感がうれしい  
かに玉。御飯にのせれば  
天津飯になります。チャプチェ  
～韓国風炒め物～フレッシュ  
野菜サラダ

中華スープ

御飯

熱量 649 kcal 脂質 15.8 g  
蛋白質 17.0 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品、かに

The ☆鶏井

鶏そぼろと卵そぼろ、  
鶏肉の照り焼きが  
のった井物です。フレッシュ  
野菜サラダ

みかんゼリー

味噌汁

熱量 1094 kcal 脂質 30.4 g  
蛋白質 51.5 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品和風おろし  
ハンバーグ\*付け合わせ\*  
～野菜ソテー～

フレッシュ野菜サラダ

★行事食★  
関東風おしるこ関東では汁気のある  
あんこをおしるこ、  
汁気のないあんこを  
お餅に添えたものを  
ぜんざいと呼びます。

味噌汁

御飯

熱量 932 kcal 脂質 19.0 g  
蛋白質 36.1 g 塩分 4.7 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。

茶碗蒸し

フレッシュ  
野菜サラダ

味噌汁

★行事食★  
赤飯熱量 659 kcal 脂質 16.2 g  
蛋白質 34.4 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

開花井

開花井の名前の由来は、  
文明開化時に入ってきた  
豚肉と玉葱を使用して  
いる事からという  
説があります。昔ながらの  
味噌田楽

コールスローサラダ

おすまし

熱量 903 kcal 脂質 20.0 g  
蛋白質 31.0 g 塩分 5.0 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、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・井物類は250g=420kcalで計算しています。なお、麺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/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・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。