

★今週のおすすめ★

◎11月30日(月) 夕食

ふわふわかきたまうどん

寒くなってきた  
この時期に心も体も  
温まるうどんです。

◎12月2日(水) 夕食

オニオンソース

ハンバーグ

ジューシーなハンバーグと  
玉葱をふんだんに使った  
ソースがよく合います。

◎12月5日(土) 夕食

キーマカレー

挽肉を用いたインド料理の  
一つで玉葱と人参を  
みじん切りにし  
挽肉と煮込みました。

どうぞお楽しみに!

Monday  
11/30

Tuesday  
12/1

Wednesday  
12/2

Thursday  
12/3

Friday  
12/4

Saturday  
12/5

Sunday  
12/6

朝食

さつま揚げ ひじきの煮物 もやしのナムル 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテトの マヨネーズ焼き ~ブラックペッパーがけ~ ウインナーと 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ* パン コーヒー・紅茶	ししゃもの 磯辺揚げ ベーコンと 野菜のソテー コールスローサラダ* 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ 五目煮 おひたし 味噌汁 御飯	目玉焼き 糸こんにゃくの そばろ煮 コールスローサラダ* 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き ミートボールの コンソメ煮 コールスローサラダ* パン コーヒー・紅茶	チキンバー 厚揚げのさつと煮 コールスローサラダ* 味噌汁 御飯
--	--	---	-------------------------------------	--	--	--

熱量 454 kcal 脂質 6.5 g 熱量 561 kcal 脂質 24.7 g 熱量 547 kcal 脂質 16.9 g 熱量 504 kcal 脂質 10.7 g 熱量 448 kcal 脂質 10.3 g 熱量 387 kcal 脂質 7.8 g 熱量 515 kcal 脂質 12.6 g  
 蛋白質 20.3 g 塩分 5.3 g 蛋白質 12.4 g 塩分 3.2 g 蛋白質 19.2 g 塩分 2.7 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.8 g 蛋白質 17.3 g 塩分 3.2 g 蛋白質 16.4 g 塩分 2.7 g 蛋白質 20.8 g 塩分 3.5 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦

夕食

☆おすすめ☆ ふわふわ かきたまうどん 寒くなってきた この時期に心も体も 温まるうどんです。 メンチカツ コールスローサラダ* みかんゼリー 御飯	鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、 脳の働きを活性化 します。「青魚の王様」と 言われるほど 栄養豊富な魚です。 鶏挽肉と 豆腐の煮物 フレッシュ 野菜サラダ おすまし 御飯	☆おすすめ☆ オニオンソース 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 カルピスゼリー コンソメスープ ライス	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。 アジフライ コールスローサラダ* 味噌汁 御飯	ガーリック 照り焼きチキン 鶏肉をガーリックソースに 漬け込み香ばしく 焼き上げました。 *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ 野菜サラダ グレープ フルーツ コンソメスープ ライス	☆おすすめ☆ キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし 挽肉と煮込みました。 海藻サラダ ヨーグルト コンソメスープ	天津井 ふんわり感がうれしい かに玉を御飯に のせました。 昔ながらの 味噌田楽 コールスローサラダ* おすまし
---	--	---	---	--	--	---

熱量 836 kcal 脂質 13.2 g 熱量 721 kcal 脂質 17.4 g 熱量 619 kcal 脂質 17.3 g 熱量 668 kcal 脂質 18.4 g 熱量 984 kcal 脂質 35.0 g 熱量 879 kcal 脂質 28.0 g 熱量 743 kcal 脂質 8.1 g  
 蛋白質 22.2 g 塩分 5.0 g 蛋白質 35.9 g 塩分 4.8 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.2 g 蛋白質 24.1 g 塩分 4.9 g 蛋白質 48.3 g 塩分 4.9 g 蛋白質 22.1 g 塩分 5.0 g 蛋白質 18.5 g 塩分 4.9 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦



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



☆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。  
 ドレッシングやソース等のお好みで使用している調味料は計算値には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/  
 ☆メニューのリクエス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見たい!」などの意見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相手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。