

★今週のおすすめ★

◎12月8日(火) 夕食
豚肉と野菜の香味炒め

豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。御飯がすすむおかずです。

◎12月9日(水) 夕食
和風おろしハンバーグ

大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召上がり下さい。

どうぞお楽しみに!

★イベント★

12月11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!

Monday
12/7

Tuesday
12/8

Wednesday
12/9

Thursday
12/10

Friday
12/11

Saturday
12/12

Sunday
12/13

朝食

miniハンバーグ
ごぼうと糸こんにゃくの煮物
ワカメとキュウリとツナの和え物
味噌汁
御飯

ミートオムレツ
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

ちくわの磯辺揚げ
肉団子と野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ねぎ焼き
キャベツそぼろソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
切り干し大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ミートボール
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

プレーンオムレツ
ツナと根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 578 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 17.2 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 408 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 13.9 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 549 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 18.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 456 kcal 脂質 8.0 g 蛋白質 13.0 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 443 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 13.7 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 532 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 14.8 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 424 kcal 脂質 7.2 g 蛋白質 13.5 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

カレーの唐揚げ～野菜あんかけ～
カラッと揚げたカレーに野菜がたっぷり入ったあんをかけました。
豚肉と野菜の塩だれ炒め
白菜と水菜のサラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
豚肉と野菜の香味炒め
がんもの煮物
フレッシュ野菜サラダ
おすまし
御飯

★おすすめ★
和風おろしハンバーグ
大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召上がり下さい。
付け合わせ
～パスタソース～
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

ミートソースドリア
～とろろチーズのせ～
挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させたまろやかなソースが決め手です。
カレーコロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ

★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ください。

ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり煮込みました。
マカロニサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

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。
豆腐の肉味噌のせ
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 735 kcal 脂質 24.3 g 蛋白質 42.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 749 kcal 脂質 25.8 g 蛋白質 25.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 648 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 846 kcal 脂質 24.9 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1119 kcal 脂質 42.0 g 蛋白質 26.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 761 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 44.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・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、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す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。

