

Monday 12/14 Tuesday 12/15 Wednesday 12/16 Thursday 12/17 Friday 12/18 Saturday 12/19 Sunday 12/20

★今週のおすすめ★

◎12月15日(火) 夕食
味噌野菜ラーメン
野菜のシャキシャキした食感がたまりません。

◎12月16日(水) 夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに鶏肉を漬け込み焼き上げました。

◎12月17日(木) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を増進させます。
どうぞお楽しみに!

朝食

ベーコン ポテトバーグ ひじきの煮物 もやしの おかか和え 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~ スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 豆腐と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さつま揚げ ツナと野菜の ソテー おひたし 味噌汁 御飯	チーズオムレツ じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ハッシュドポテト 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	miniハンバーグ 味噌 けんちん煮物 コールスローサラダ おすまし 御飯
--	--	--	---	---	--	--

熱量 445 kcal 脂質 8.1 g 熱量 596 kcal 脂質 25.1 g 熱量 474 kcal 脂質 11.0 g 熱量 424 kcal 脂質 6.6 g 熱量 450 kcal 脂質 4.8 g 熱量 478 kcal 脂質 19.9 g 熱量 507 kcal 脂質 12.9 g
 蛋白質 15.1 g 塩分 4.0 g 蛋白質 15.0 g 塩分 3.3 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.1 g 蛋白質 16.4 g 塩分 3.2 g 蛋白質 11.9 g 塩分 3.4 g 蛋白質 11.1 g 塩分 3.4 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.7 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦
 乳製品 乳製品・えび 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

ふわふわ親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱を ダシの効いた井つゆで 味付けし、卵でふくら とじました。 餅巾着の煮物 シャキシャキ 大根サラダ 味噌汁	☆おすすめ☆ 味噌野菜ラーメン 野菜のシャキシャキした 食感がたまりません。 アジフライ *付け合わせ* ~彩りサラダ~ カルピスゼリー 御飯	☆おすすめ☆ 香味塩だれ チキン *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ 絶品! マーボー豆腐 クリームコロッケ コールスローサラダ 中華スープ 御飯	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。 ちくわと 大根の煮物 春雨サラダ おすまし 御飯	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。 シーザーサラダ パインゼリー コンソメスープ 御飯	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。 野菜コロッケ コールスローサラダ 御飯
---	---	---	---	---	---	---

熱量 1136 kcal 脂質 22.3 g 熱量 850 kcal 脂質 16.4 g 熱量 922 kcal 脂質 40.1 g 熱量 651 kcal 脂質 22.2 g 熱量 754 kcal 脂質 27.7 g 熱量 981 kcal 脂質 29.0 g 熱量 781 kcal 脂質 12.7 g
 蛋白質 37.2 g 塩分 4.8 g 蛋白質 28.1 g 塩分 5.0 g 蛋白質 46.7 g 塩分 4.9 g 蛋白質 21.7 g 塩分 2.6 g 蛋白質 21.3 g 塩分 5.0 g 蛋白質 20.5 g 塩分 5.0 g 蛋白質 19.4 g 塩分 5.0 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品・えび・かに 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。「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。

