

★行事食★

◎12月22日(火) 夕食
かぼちゃコロッケ

冬至は、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。冬至といえばかぼちゃ。かぼちゃには、風邪予防に効果的なカロテンが豊富に含まれています。ゆず湯も実施します。ゆず湯に入って体を温めましょう。

◎12月25日(金) 夕食
クリスマスメニュー

クリスマスの夜にぴったりのお食事をご用意しました。デザートにはショコラパンケーキを提供します。

★今週のおすすめ★

◎12月26日(土) 夕食
カレーうどん

特製のカレーにうどんがよく絡みます。とろーり温かいカレーうどんので体が温まります。どうぞお楽しみに！

Monday
12/21

Tuesday
12/22

Wednesday
12/23

Thursday
12/24

Friday
12/25

Saturday
12/26

Sunday
12/27

朝食

ミートボール
糸こんにゃくの
そばろ煮
もやしのナムル
味噌汁
御飯

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
ウインナーと
野菜のコンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ねぎ焼き
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

フレッシュ
エッグチーズ
切り干し大根の
煮物
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

ししゃもの
磯辺揚げ
田舎風煮物
~味噌仕立て~
コールスローサラダ
おすまし
御飯

目玉焼き
肉団子の
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

さつま揚げ
じゃがバター
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 519 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 17.0 g 塩分 4.8 g 糖質 10.8 g
熱量 378 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 14.2 g 塩分 2.7 g 糖質 9.5 g
熱量 433 kcal 脂質 6.5 g 蛋白質 13.0 g 塩分 3.1 g 糖質 6.5 g
熱量 541 kcal 脂質 14.0 g 蛋白質 14.2 g 塩分 3.8 g 糖質 14.0 g
熱量 527 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 16.3 g 塩分 4.4 g 糖質 14.4 g
熱量 466 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 20.6 g 塩分 3.1 g 糖質 15.8 g
熱量 480 kcal 脂質 6.8 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.9 g 糖質 6.8 g

夕食

中華丼
様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

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。

照りマヨ
ハンバーグ
柔らかいハンバーグに
マヨネーズを添えました。
照り焼きソースの相性が
抜群です。
付け合わせ
~野菜ソテー~

☆クリスマスメニュー☆
チキンの
トマトソースがけ
付け合わせ
~パスタソテー~

☆おすすめ☆
カレーうどん
特製のカレーに
うどんがよく絡みます。

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。

蒸しシウマイ
コールスローサラダ
中華スープ

★行事食★
かぼちゃコロッケ
コールスローサラダ
グレープフルーツ
コンソメスープ

豆腐の
肉味噌のせ
コールスローサラダ
おすまし
御飯

フレッシュ
野菜サラダ
杏仁マンゴープリン
味噌汁
御飯

フレッシュ
野菜サラダ
ショコラ
パンケーキ
コンソメスープ
ライス

白身魚フライ
コールスローサラダ
みかんゼリー
御飯

昔ながらの
味噌田楽
コールスローサラダ
おすまし

熱量 849 kcal 脂質 25.8 g 蛋白質 22.8 g 塩分 3.2 g 糖質 25.8 g
熱量 751 kcal 脂質 18.5 g 蛋白質 18.8 g 塩分 3.7 g 糖質 18.5 g
熱量 761 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 44.2 g 塩分 4.7 g 糖質 27.3 g
熱量 807 kcal 脂質 25.7 g 蛋白質 24.2 g 塩分 4.8 g 糖質 25.7 g
熱量 961 kcal 脂質 37.3 g 蛋白質 47.6 g 塩分 4.3 g 糖質 37.3 g
熱量 993 kcal 脂質 23.6 g 蛋白質 24.7 g 塩分 4.9 g 糖質 23.6 g
熱量 743 kcal 脂質 8.1 g 蛋白質 18.5 g 塩分 4.9 g 糖質 8.1 g



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を食べたい!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。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ございます。

