

No.39 - 4

2015.12.28 ~ 2016.1.3

=Weekly menu=

★行事食★

◎12月31日(木) 夕食
年越しそば

年越しメニュー♪
細く長い蕎麦を食べることが、「健康寿命」「家運長命」などの縁起を担いで食べるという意味につながります。蕎麦を食べて新たな年を迎えましょう♪

◎1月1日(金) 朝食
おせち

お正月メニュー♪
一年の始まりです。おせちを食べて新たな年をお祝いしましょう♪

どうぞお楽しみに!!

★今週のおすすめ★

◎1月2日(土) 夕食
濃厚カルボナーラ
卵黄、生クリーム、チーズ等で深みを出したカルボナーラソースです。

どうぞお楽しみに!

Monday
12/28

Tuesday
12/29

Wednesday
12/30

Thursday
12/31

Friday
1/1

Saturday
1/2

Sunday
1/3

朝食
ヘルシー豆腐ハンバーグ
豚肉と根菜の煮物
ワカメとキュウリとツナの和え物
味噌汁
御飯

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

蒸しシュウマイ
ごぼうと糸こんにゃくの煮物
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

チキンバー
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

★行事食★
焼き鮭
おせち
里芋とさつま揚げの煮物
お雑煮

ポテトのマヨネーズ焼き
～ブラックペッパーがけ～
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

大判玉子焼き
鶏肉と野菜のうま煮
ポテトサラダ
味噌汁
御飯

熱量 567 kcal 脂質 18.0g 蛋白質 16.7g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 470 kcal 脂質 11.0g 蛋白質 17.5g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 663 kcal 脂質 20.7g 蛋白質 18.9g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 444 kcal 脂質 8.2g 蛋白質 16.3g 塩分 3.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 672 kcal 脂質 11.2g 蛋白質 33.6g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 597 kcal 脂質 20.5g 蛋白質 10.3g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 557 kcal 脂質 16.6g 蛋白質 16.7g 塩分 3.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび

夕食

ジューシー照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが決め手です。
付け合わせ
～ナポリタン～
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ヒレカツ
お肉はやわらか、衣はサクサクのヒレカツです。
さつま揚げの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

豚たま井
豚肉と玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふくらとどじました。
あったか豆腐
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

★行事食★
年越しそば
蕎麦を食べて新たな年を迎えましょう!
ちくわの磯辺揚げ
コールスローサラダ
御飯

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し上がり下さい。
付け合わせ
～パスタソース～
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
濃厚カルボナーラ
カレーコロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

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。
揚げボールの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 985 kcal 脂質 35.5g 蛋白質 48.5g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 627 kcal 脂質 13.7g 蛋白質 22.7g 塩分 3.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 835 kcal 脂質 23.2g 蛋白質 33.9g 塩分 4.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 720 kcal 脂質 10.6g 蛋白質 22.3g 塩分 3.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・そば

熱量 649 kcal 脂質 16.1g 蛋白質 24.8g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 1012 kcal 脂質 33.1g 蛋白質 23.8g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 764 kcal 脂質 27.2g 蛋白質 43.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび



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・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され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送って下さい。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あります。