2016.1.4 ～ 2016.1.10

=Weekly menu=

★今月の行事食★

◎1月7日（木）朝食
七草粥
七草粥メニュー♪
七草は、早春にいち早く芽吹く事から邪気を払うと言われ無病息災を祈って食べます。

◎1月8日（金）夕食
関東風おしるこ
鏡開きメニュー♪
鏡開きは、神様にお供えした鏡餅をお下がりとして、旧年の神様に感謝しながら頂く儀式です。餅を食べる者には、力が授かると言われています。
鏡開きの1月11日が休日のため、8日に提供します。

◎1月9日（土）夕食
赤　飯
成人式メニュー♪
今年度は、329名の館生様が成人を迎えます。
おめでとうございます！
成人の日の1月11日が休日のため、9日に提供します。

	Monday 1/4	Tuesday 1/5	Wednesday 1/6	Thursday 1/7	Friday 1/8	Saturday 1/9	Sunday 1/10
朝食	miniハンバーグ 厚揚げのさっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御　飯	じゃがバター オムレツ 切り干し大根の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁 御　飯	さつま揚げ 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 ☆行事食☆ 七草粥	ちくわの磯辺揚げ ベーコンと野菜の春雨煮 ひじきの胡麻酢和え 味噌汁 御　飯	じゃが芋のツナマヨオーブン焼き ロールキャベツ コールスローサラダ パ　ン コーヒー・紅茶	目玉焼き 厚揚げと大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御　飯
	熱量 572 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 20.4 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 566 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 14.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 470 kcal 脂質 5.9 g 蛋白質 19.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 360 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 12.8 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 641 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 17.8 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 368 kcal 脂質 8.3 g 蛋白質 14.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 517 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 20.5 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
夕食	カツカレー サクッと揚げたトンカツをカレーにトッピングしました。 コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	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＊ ～野菜ソテー～ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御　飯	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。 野菜コロッケ コールスローサラダ 味噌汁 御　飯	ふわふわ親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた丼つゆで味付けし、卵でふっくらとじました。 五目巾着の煮物 シャキシャキ大根サラダ 味噌汁	豚肉と野菜の香味炒め 豆腐の中華煮 フレッシュ野菜サラダ ☆行事食☆ 関東風おしるこ おすまし 御　飯	☆行事食☆ カレイの唐揚げ ～野菜あんかけ～ 茶碗蒸し フレッシュ野菜サラダ おすまし 赤　飯	イタリアンハンバーグ チーズをのせて焼いたハンバーグにトマトケチャップをかけました。 ＊付け合わせ＊ ～パスタソテー～ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
	熱量 902 kcal 脂質 29.5 g 蛋白質 29.2 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 915 kcal 脂質 35.9 g 蛋白質 48.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 648 kcal 脂質 16.0 g 蛋白質 20.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 853 kcal 脂質 20.2 g 蛋白質 31.7 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 1050 kcal 脂質 27.4 g 蛋白質 34.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび	熱量 577 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 24.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 691 kcal 脂質 21.7 g 蛋白質 28.4 g 塩分 4.4 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、麺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/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。

東仁給食センター　2015.12.15