

★今週のおすすめ★
 ◎1月13日 (水) 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。
 ◎1月16日 (土) 夕食
 キーマカレー
 挽肉を用いたインド料理の
 一つで、玉葱と人参を
 みじん切りにし、挽肉と
 煮込みました。
 どうぞお楽しみに!

◆センター試験前日◆
 1月15日 (金) 夕食
 勝! 井 (カツ井)
 センター試験前日です。
 試験前は無理をせず、
 万全な体調で臨んで下さい☆
 *東仁学生会館
 スタッフ一同、
 応援しております*

Monday 1/11 朝食	Tuesday 1/12	Wednesday 1/13	Thursday 1/14	Friday 1/15	Saturday 1/16	Sunday 1/17
チキンバー ひじきの煮物 もやしのナムル 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ きんぴらごぼう マカロニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ ベーコンと 野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ミートボール けんちん煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼きししゃも 鶏挽肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 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~ 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	目玉焼き じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯

熱量 429 kcal 脂質 6.9 g 熱量 616 kcal 脂質 17.6 g 熱量 414 kcal 脂質 10.2 g 熱量 527 kcal 脂質 11.1 g 熱量 453 kcal 脂質 8.4 g 熱量 596 kcal 脂質 23.3 g 熱量 495 kcal 脂質 9.8 g
 蛋白質 15.1 g 塩分 4.1 g 蛋白質 18.9 g 塩分 4.3 g 蛋白質 11.5 g 塩分 2.7 g 蛋白質 15.4 g 塩分 4.3 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.8 g 蛋白質 13.2 g 塩分 3.0 g 蛋白質 15.0 g 塩分 3.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食	絶品!	☆おすすめ☆	豚肉と野菜の	◇センター試験前日◇	☆おすすめ☆	豚肉と野菜の
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。	マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます!	ジュージュー 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* ~野菜ソテー~	五味噌炒め 豚肉と野菜を特製の 辛味噌で炒めました。	勝! 井 (カツ井) さつま揚げの 煮物	キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし 挽肉と煮込みました。	中華旨煮 野菜の旨味がたっぷりと 入った一品です。
昔ながらの 味噌田楽 コールスローサラダ おすすめ	ハムカツ コールスローサラダ みかんゼリー 中華スープ 御飯	シャキシャキ 大根サラダ 味噌汁 御飯	餅巾着の煮物 フレッシュ 野菜サラダ おすすめ 御飯	フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	海藻サラダ カルピスゼリー コンソメスープ	杏仁豆腐 中華スープ 御飯

熱量 744 kcal 脂質 8.1 g 熱量 758 kcal 脂質 22.0 g 熱量 918 kcal 脂質 35.8 g 熱量 753 kcal 脂質 30.7 g 熱量 896 kcal 脂質 18.7 g 熱量 895 kcal 脂質 28.1 g 熱量 548 kcal 脂質 10.2 g
 蛋白質 18.6 g 塩分 4.9 g 蛋白質 26.4 g 塩分 2.9 g 蛋白質 46.5 g 塩分 4.8 g 蛋白質 21.4 g 塩分 4.9 g 蛋白質 30.2 g 塩分 4.8 g 蛋白質 23.1 g 塩分 5.0 g 蛋白質 13.3 g 塩分 2.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品・かに・えび 乳製品・えび 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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
 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/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 2016.1.5