



NO. 37-3

=Weekly menu=

2016.12.12 ~ 2016.12.18

Monday 12/12 Tuesday 12/13 Wednesday 12/14 Thursday 12/15 Friday 12/16 Saturday 12/17 Sunday 12/18

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 12月15日 (木) 夕食

NEW

ほっこりクリームシチュー

寒いこの時期に

ポカポカとからだを温めてくれるメニューです。

どうぞお楽しみに♪

ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう わかめとキュリとツナの和え物 味噌汁 御飯	チーズオムレツ じゃがべーコンのソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	いか入り ねぎ焼き ツナと野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	厚揚げ焼き NEW 里芋の味噌だれがけ コールスローサラダ おすまし 御飯	ムナジの塩焼き 鶏挽肉と根菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	ポトの マヨネーズ焼き 〜ブラックペッパーがけ〜 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	目玉焼き 厚揚げとコンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯
--	--	---	--	---	--	--

熱量 646 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 18.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 503 kcal 脂質 21.8 g
蛋白質 15.5 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 414 kcal 脂質 7.2 g
蛋白質 11.9 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 569 kcal 脂質 15.5 g
蛋白質 22.1 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 463 kcal 脂質 8.2 g
蛋白質 22.1 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 489 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 12.8 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 560 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 20.5 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

dinner

メニューリクエスト
募集しています！

「こんな料理を食べたい」
「あの料理をまた食べたい」
というものがありましたら、
こちらのアドレスまで

↓↓↓

[\(nst@tohjin.co.jp\)](mailto:nst@tohjin.co.jp)

リクエストをお願いします。

タンメン シャキシャキの野菜と豚肉と野菜の旨味たっぷりのスープをお楽しみ下さい！ 野菜コロッケ *付け合わせ* コールスローサラダ 杏仁マンゴー 御飯	韓国風プルギ井 韓国風の甘辛味で御飯がすすみます。辛味が欲しい方は「コチュジャン」をどうぞ！ 昔ながらの味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ おすまし	かいの唐揚げ 〜野菜あんかけ〜 カラッと揚げたカレイに野菜がたっぷり入ったあんをかけました。 蒸しシュウマイ *付け合わせ* コールスローサラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ NEW ほっこり クリームシチュー 寒いこの時期に、からだをぽかぽか温めてくれるメニューです。 サクッとEビが *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ ころころカステラ ライス	名古屋風味噌が サクサクのトンカツに甘辛い味噌だれをかけた名古屋の名物料理です。 *付け合わせ* コールスローサラダ あったか豆腐 おすまし 御飯	キーマカレー 挽肉の旨味とスパイスの効いた程よい辛さが後を引きまします！！ 春雨サラダ フルーツ コンソメスープ	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上がり下さい。 *付け合わせ* ナポリタン コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	---	--	---

熱量 590 kcal 脂質 15.3 g
蛋白質 17.5 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 905 kcal 脂質 23.4 g
蛋白質 23.2 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 826 kcal 脂質 29.1 g
蛋白質 45.6 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 800 kcal 脂質 32.4 g
蛋白質 27.6 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 885 kcal 脂質 32.8 g
蛋白質 35.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 961 kcal 脂質 28.6 g
蛋白質 22.8 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 669 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 24.9 g 塩分 4.8 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/>

