



NO. 38-3

=Weekly menu=

2016.12.19 ~ 2016.12.25

Monday 12/19 Tuesday 12/20 Wednesday 12/21 Thursday 12/22 Friday 12/23 Saturday 12/24 Sunday 12/25

morning

★行事食★

◎ 12月21日 (水) 冬至

かぼちゃ挽肉フライ&ゆず湯

冬至の日にかぼちゃを食べゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

◎ 12月24日 (土) クリスマス

チキンのバジルトマトソースがけ&

チョコチップ ショコラーキ

クリスマスの夜にぴったりの
お食事をご用意致します。

あげたて さつま揚げ 吉野煮 もやしのナムル 味噌汁 御飯	ポトの トマトソースがけ 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	ちびっ子シューマイ 肉団子と野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	こんがり 焼きししゃも ベーコンと 野菜のソテー おひたし 味噌汁 御飯	えびすり身の オープン焼き 鶏肉と野菜の 春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁 御飯	チキンバー じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	---	--	---

熱量 550 kcal 脂質 11.2 g
蛋白質 23.5 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 486 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 16.2 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 462 kcal 脂質 7.5 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 450 kcal 脂質 12.4 g
蛋白質 16.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 474 kcal 脂質 8.5 g
蛋白質 17.8 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 578 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 17.3 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 514 kcal 脂質 9.4 g
蛋白質 14.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

dinner

☆今週のおすすめ☆

◎ 12月22日 (水) 夕食

肉豆腐

肉の旨味と白菜の
甘味がしみこんだ豆腐は美
味しさ満点！
からだが温る一品です。

長崎風ちゃんぽん 豊富な具材の旨味が 溶け出した、コクのある ちゃんぽんスープが 味わえます。	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いた丼つゆで味付け し、卵でふくら としました。	おいしいね♪ チキンライス ケチャップ味が懐かしい みんな大好きな チキンライスです。	☆おすすめ☆ 肉豆腐 肉の旨味と白菜の 甘味がしみこんだ豆腐は 美味しさ満点です。	ハヤシライス 牛肉と野菜をじっくり 煮込み、まろやかに 仕上げました。	★行事食★ チキンのバジル トマトソースがけ バジル香るチキン、手作り チョコラーキを味わいなが ら、クリスマスの夜を お楽しみ下さい。 *付け合わせ* ポテトフライ フレッシュ野菜サラダ チョコチップ ショコラーキ コンソメスープ ライス	ミックスフライ ヒレカツと イカドーナツフライ、 エビカツの3種の フライセットです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 餅巾着の煮物 味噌汁 御飯
---	--	---	---	--	--	--

熱量 637 kcal 脂質 19.7 g
蛋白質 22.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 855 kcal 脂質 22.2 g
蛋白質 32.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 854 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 22.7 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 717 kcal 脂質 22.2 g
蛋白質 23.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ・カニ

熱量 934 kcal 脂質 31.9 g
蛋白質 19.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 1155 kcal 脂質 53.9 g
蛋白質 47.4 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 773 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 28.9 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ



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/j/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/>



東仁給食センター 2016.12.13