

NO. 39-3

=Weekly menu=

2016.12.26 ~ 2017.1.1

Monday Tuesday Wednesday Thursday

Friday Saturday Sunday

12/26

12/27

12/28

12/29

12/30

12/31

1/1

morning

★行事食★

◎ 12月31日 (土) 夕食

年越しそば

年越しそばは「今年一年の
災厄を断ち切る」、そして
「長寿延命」「家運長命」
を願う縁起ものとされて
います。蕎麦を食べて
新たな年を迎えましょう♪

◎ 1月1日 (日) 朝食

おせち

おせちを食べて
新たな年を
お祝いしましょう♪

☆今週のおすすめ☆

◎ 12月26日 (月) 夕食

NEW おかめうどん

あっさりした麺つゆの
彩りの良いうどんです。

どうぞお楽しみに♪

大判肉包み蒸し
ごぼうと
糸こんにゃくの煮物
もやしと
人参のおかか和え
味噌汁
御飯

ヘルシー
豆腐ハンバーグ
白菜のクリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

目玉焼き
厚揚げと
野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ミートボール
田舎風煮物
〜味噌仕立て〜
コールスローサラダ
おすまし
御飯

プレーンオムツ
切り干し大根の
煮物
レタスサラダ
味噌汁
御飯

コンソメマイ
きんぴらごぼう
ポテトサラダ
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

御飯

熱量 436 kcal 脂質 4.7 g
蛋白質 14.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 464 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 13.4 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 510 kcal 脂質 15.6 g
蛋白質 19.7 g 塩分 2.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 529 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 13.7 g 塩分 5.3 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 407 kcal 脂質 5.1 g
蛋白質 11.1 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 556 kcal 脂質 14.1 g
蛋白質 12.3 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 518 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 31.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

dinner

★おすすめ★
NEW
おかめうどん
あっさりした麺つゆの
彩りの良いうどんです。

メンチカツ
付け合わせ
コールスローサラダ
みかんゼリー
ひじき御飯

熱量 565 kcal 脂質 9.9 g
蛋白質 16.3 g 塩分 5.6 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

鯖の味噌煮
こくのある味噌が
鯖のおいしさを引き立て
ます。御飯がすすむ、
定番おかずです。

ごろっと
肉じゃが
つぶつぶ
コーンサラダ
おすまし
御飯

熱量 782 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 33.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

チキン山賊焼き
にんにくを効かせた
タレに漬け込み、
香ばしく
焼き上げました。

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 894 kcal 脂質 35.2 g
蛋白質 47.2 g 塩分 4.2 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

ヒレカツ
お肉はやわらか、
衣はサクサクの
ヒレカツです。

付け合わせ
コールスローサラダ
野菜豆腐寄せの
煮物
味噌汁
御飯

熱量 653 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 24.9 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

イタリアンハンバーグ
ジューシーなハンバーグと
トッパと溶けたチーズは、
美味しさ抜群の
組合せです！

付け合わせ
パスタソテー
茹でキャベツ
コンソメスープ
ライス

熱量 691 kcal 脂質 20.7 g
蛋白質 27.9 g 塩分 4.4 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

★行事食★
年越しそば
蕎麦を食べて
一年を締めくくり、
新たな年を
迎えましょう！！

ちくわの
磯辺揚げ
付け合わせ
コールスローサラダ
御飯

熱量 510 kcal 脂質 10.3 g
蛋白質 20.2 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津丼になります。

揚げボールの
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 567 kcal 脂質 9.8 g
蛋白質 20.0 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品・エビ・カニ



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/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/>

東仁給食センター 2016.12.20