



Tuesday 1/3
Wednesday 1/4
Thursday 1/5

Friday 1/6
Saturday 1/7

Sunday 1/8

☆行事食☆

◎ 1月7日(土) 朝食

七草粥

無病息災を願い、春の七草を入れて炊いたお粥です。疲れ気味の胃を落ち着かせる効果もあります。

◎ 1月7日(土) 夕食

赤飯

9日(月) 成人の日のお祝いとして、提供致します。

どうぞお楽しみに!

☆今週のおすすめ☆

◎ 1月7日(土) 夕食

NEW

赤魚の西京焼き

味噌が香ばしく香り、ふっくらとした身は御飯に良く合います。

目玉焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ 里芋の煮物 スパゲティ-サラダ 味噌汁 御飯	ミートオムレット 厚揚げのさっと煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	あげたてさつま揚げ ひじきの煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	いか入りねぎ焼き ベーコンと野菜の春雨煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	チキンバー ツナと根菜の煮物 コールスロ-サラダ ☆行事食☆ 七草粥 味噌汁	ちびっ子シウマイ NEW 大根と鶏そぼろの味噌煮 コールスロ-サラダ おすまし 御飯
--	--	--	--	---	---	---

熱量 436 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 14.6 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 698 kcal 脂質 20.1 g 蛋白質 18.0 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 476 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 424 kcal 脂質 5.2 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 437 kcal 脂質 5.9 g 蛋白質 10.3 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ	熱量 301 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 13.5 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 408 kcal 脂質 5.8 g 蛋白質 12.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
---	--	--	---	--	--	---



シーフードフライ キールフライ・サーモンフライ・イカフライの3種盛りの7アイテムです!! *付け合わせ* 洋風野菜MIX あったか豆腐 味噌汁 御飯	ハニースタート 矜ソ ハチミツの甘さとピリッとマスタードの効いたソースが、矜ソの美味しさを引き立てます *付け合わせ* ナポリタン コールスロ-サラダ コンソメスープ ライス	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す!! コールスロ-サラダ フルーツゼリー コンソメスープ	ふわふわ親子丼 だしの香る并つゆで煮た鶏肉と玉ねぎを卵でふっくらとしました。 イカベジフライ *付け合わせ* 彩りサラダ ころころカツ 味噌汁	豚肉と野菜の香味炒め 特製の香味タレで味わう炒め物、御飯がすすむ一品です。 信田巻きの煮物 シャキシャキ大根サラダ おすまし 御飯	☆おすすめ☆ NEW 赤魚の西京焼き 味噌が香ばしく香り、ふっくらとした身は御飯に良く合います。 茶碗蒸し フレッシュ野菜サラダ おすまし ☆行事食☆ 赤飯	デミソースDE ハンバーグ ハンバーグと相性抜群の特製デミソース、たっぷりからめてお召上がり下さい *付け合わせ* パスタソテー コールスロ-サラダ コンソメスープ ライス
--	---	---	---	--	--	---

熱量 677 kcal 脂質 22 g 蛋白質 26.7 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 860 kcal 脂質 35.5 g 蛋白質 45.2 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 960 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 21.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 907 kcal 脂質 25.7 g 蛋白質 34.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 717 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 21.3 g 塩分 5.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 595 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 37.6 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 641 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 22.9 g 塩分 4.3 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、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ん。ドレッシングやソース等のお好みで使用され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/>

