

NO. 41 - 3

## =Weekly menu=

2017.1.9 ~ 2017.1.15

Monday 1/9 Tuesday 1/10 Wednesday 1/11 Thursday 1/12 Friday 1/13 Saturday 1/14 Sunday 1/15

morning

## ☆行事食☆

◎ 1月 11日 (水) 夕食

## 関東風おしるこ

鏡開きは神様にお供えた  
鏡餅を頂きながら、無病息  
災を祈願する風習です。

◎ 1月 13日 (金) 夕食

## 勝! 丼 (カツ丼)

14日 (土)、15日 (日) の  
センター試験を受験される  
皆様を応援致します!!

どうお楽しみに!!

## ☆今週のおすすめ☆

◎ 1月 14日 (土) 夕食

## 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。

大判肉包み蒸し  
きんぴらごぼう  
もやしのナムル  
味噌汁  
御 飯

えびすり身の  
オープン焼き  
里芋の  
味噌だれがけ  
ポテトサラダ  
おすまし  
御 飯

チーズオムレツ  
肉団子と  
野菜の煮物  
コールスーサラダ  
味噌汁  
御 飯

ベーコンポテトバーガー  
五目煮  
ひじきの  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御 飯

こんがり  
焼きししゃも  
ツナと野菜のソテー  
おひたし  
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〜  
ウインナーと野菜の  
コンソメ煮  
コールスーサラダ  
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  
コールスーサラダ  
おすまし  
御 飯

熱量 464 kcal 脂質 7.2 g  
蛋白質 12.3 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 528 kcal 脂質 9.2 g  
蛋白質 13.8 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・エビ

熱量 455 kcal 脂質 8.1 g  
蛋白質 16.1 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 603 kcal 脂質 20.1 g  
蛋白質 16.6 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 464 kcal 脂質 12.4 g  
蛋白質 19.8 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 497 kcal 脂質 20.0 g  
蛋白質 13.2 g 塩分 3.6 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

天津丼  
ふわふわかに玉に  
程よく酸味のきいた  
甘酢あんが良く合い、  
御飯がすすみます。

さつま揚げの煮物  
茹でキャベツ  
中華スープ  
御 飯

絶品! マボ 豆腐  
程よい辛さが食欲を  
そそります!!

アジフライ  
\*付け合わせ\*  
コールスーサラダ  
フルーツ  
中華スープ  
御 飯

若鶏の  
ジューシー唐揚げ  
衣で旨味を閉じ込めた  
ジューシーな唐揚げです。  
\*付け合わせ\*  
フレッシュ野菜サラダ  
あったか  
ネギ塩豆腐  
☆行事食☆  
関東風おしるこ  
味噌汁  
御 飯

カレーうどん  
程よくスパイシーな  
カレーが決め手の  
とろ〜りあつあつ  
メニューです。

たっぷり  
コーンコロッケ  
\*付け合わせ\*  
コールスーサラダ  
パインゼリー  
御 飯

☆行事食☆  
勝! 丼 (カツ丼)  
受験生の皆様、  
勝! 丼を食べて  
頑張ってください!!

昔ながらの  
味噌田楽  
白菜と水菜の  
サラダ  
おすまし

☆おすすめ☆  
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。

シーザーサラダ  
カルピスゼリー  
コンソメスープ  
御 飯

豚肉と野菜の  
中華旨煮  
野菜の旨味を  
たっぷり味わえます。

野菜コロッケ  
\*付け合わせ\*  
コールスーサラダ  
中華スープ  
御 飯

熱量 728 kcal 脂質 11.1 g  
蛋白質 23.3 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・エビ・カニ

熱量 637 kcal 脂質 18.7 g  
蛋白質 25.7 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・エビ

熱量 1351 kcal 脂質 49.7 g  
蛋白質 49.4 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・エビ

熱量 742 kcal 脂質 24.3 g  
蛋白質 16.8 g 塩分 5.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 960 kcal 脂質 20.2 g  
蛋白質 31.4 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 927 kcal 脂質 32.0 g  
蛋白質 21.1 g 塩分 5.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

熱量 540 kcal 脂質 15.1 g  
蛋白質 13.7 g 塩分 2.7 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・アレルゲン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  
通常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 2016.12.22