

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した
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
オーブン焼き
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
コールスローサラダ
味噌汁
御 飯

ベーコンポテバーグ
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
けと野菜のソテー
おひたし
味噌汁
御 飯

ポテの
マヨネーズ 焼き
～ブ ラック パッ - がけ～
ウイナーと野菜の
コソリメ煮
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 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・エビ

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

絶品！マーボ豆腐
程よい辛さが食欲を
そそります！！
アジフライ
付け合わせ
コールスローサラダ
フルーツ
中華スープ
御 飯

若鶏の
ジュー-シ-唐揚げ
衣で旨味を閉じ込めた
ジュー-シ-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、
とろへりあつあつ
メニューです。
たっぷり
コーンコロッケ
付け合わせ
コールスローサラダ
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
頑張って下さい！！
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

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
コールスローサラダ
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・エビ

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



東京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
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
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おります。

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、かー・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ません。
原則的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/lm.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をご覧頂けます。
http://tohjin.blog61.fc2.com/

東仁給食センター 2016.12.22