

Monday 1/16 Tuesday 1/17 Wednesday 1/18 Thursday 1/19 Friday 1/20 Saturday 1/21 Sunday 1/22

morning

☆今週のおすすめ☆
◎1月18日(水) 夕食
森の子ハンバーグ
きのこのクリームソースを添えたハンバーグです。白いソースが冬らしい、身体が温まる一品です。

どうぞお楽しみに♪

ハルシ豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくのそぼろ煮 もやしと人参のおかか和え 味噌汁 御飯	ジャーマンポト ミートボールのデミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	白身魚のフライ 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	目玉焼き 鶏肉と野菜のうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ミートオムレツ 具たくさんポトフ 白菜サラダ パン コーヒー・紅茶	厚揚げ焼き 大根のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	---	---	---	--

熱量 484 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 14.0 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 495 kcal 脂質 17.5 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 497 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 14.5 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 476 kcal 脂質 13.0 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.8 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品・エビ
 熱量 527 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 353 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 13.9 g 塩分 2.1 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 529 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 22.4 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品

dinner

メニューリクエスト
募集しています！

「こんな料理を食べたい」
「あの料理をまた食べたい」
というものがありましたら、
こちらのアドレスまで
↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
リクエストをお願いします。

味噌野菜ラーメン シャキシャキの野菜とコクのある味噌スープをお楽しみ下さい。	The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった「鶏づくし」の丼です。	☆おすすめ☆ 森の子ハンバーグ きのこのクリームソースを添えたハンバーグです。白いソースが冬らしい、身体が温まる一品です。 *付け合わせ* パスタソテー 白菜と水菜のサラダ コンソメスープ ライス	白身フリッターの甘酢あんかけ サクサクの白身魚にさっぱり甘酢のあんをかけました。 豆腐の肉味噌のせ ルッコラ野菜サラダ 中華スープ 御飯	鶏もも肉の味噌だれ焼き 鶏肉を特製の味噌だれに漬込み、香ばしくジューシーに焼き上げました。 *付け合わせ* 野菜ソテー 春雨サラダ おすまし 御飯	オリジナルポークカレー 数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだコクのあるカレーです。 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ	焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高い魚です。 がんもの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	---	---	---	--

熱量 656 kcal 脂質 20.5 g 蛋白質 21.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品・エビ
 熱量 1133 kcal 脂質 33.5 g 蛋白質 56.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 661 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 23.4 g 塩分 5.1 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 690 kcal 脂質 21.9 g 蛋白質 22.6 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 923 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 47.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 913 kcal 脂質 29.0 g 蛋白質 20.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品
 熱量 684 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 40.5 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー：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(該当管内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あります。
 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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/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/>