



NO. 43-3

# =Weekly menu=

2017.1.23 ~ 2017.1.29

Monday 1/23    Tuesday 1/24    Wednesday 1/25    Thursday 1/26    Friday 1/27    Saturday 1/28    Sunday 1/29

## morning

えびすり身のオープン焼き ひじきの煮物 わかめとキュウリとツの和え物 味噌汁 御飯	チキンバー じゃがべーコンのマヨネーズ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	コーシユマイ 里芋の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	プレーンオムツ ウイナーと野菜のソテー 白菜サラダ 味噌汁 御飯	あげたてさつま揚げ ツナと根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	miniハンバーグ きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	--	---	---	--

熱量 462kcal 脂質 8.7g 蛋白質 15.1g 塩分 4.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 552kcal 脂質 25.5g 蛋白質 17.4g 塩分 2.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 467kcal 脂質 3.5g 蛋白質 11.6g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 389kcal 脂質 7.8g 蛋白質 11.0g 塩分 2.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 452kcal 脂質 6.4g 蛋白質 17.4g 塩分 4.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 462kcal 脂質 15.7g 蛋白質 19.4g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 508kcal 脂質 13.1g 蛋白質 14.0g 塩分 3.5g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

## dinner

中華丼 様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった中華丼です。	豆腐の生姜味噌のせ フルツシ野菜サラダ パインゼリー 中華スープ	☆おすすめ☆ ふわふわ かきたまうどん とろとろの卵あんで身体がポカポカ！寒い日にお勧めのうどんです。	外外チキ南蛮 甘酢とタルタルソースの組合せが後を引きまます。宮崎のご当地料理です。 *付け合わせ* フルツシ野菜サラダ ごぼうと糸こんにゃくの煮物 味噌汁 御飯	ミートソーストリア ~とろとろチーズのせ~ 挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させたまるやかなソースが決め手です。 クリームコロッケ *付け合わせ* コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	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。 ごろっと肉じゃが 白菜と水菜のサラダ おすまし 御飯	オリジナルチキンカレー じっくり煮込んだ柔らいチキンとほどよくきいたスパイスが決め手のカレーです。 シャキシャキ大根サラダ フルーツ コンソメスープ	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 あったか豆腐 味噌汁 御飯
----------------------------------	---	--	--	--	---	--	---

熱量 829kcal 脂質 19.2g 蛋白質 20.4g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 496kcal 脂質 9.4g 蛋白質 18.6g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 980kcal 脂質 48.1g 蛋白質 34.4g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 905kcal 脂質 16.5g 蛋白質 24.1g 塩分 5.1g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ・カニ  
 熱量 581kcal 脂質 8.6g 蛋白質 31.4g 塩分 4.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 949kcal 脂質 28.9g 蛋白質 22.9g 塩分 5.1g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 609kcal 脂質 17.5g 蛋白質 26.5g 塩分 2.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆  
◎ 1月24日 (火) 夕食  
ふわふわ  
かきたまうどん  
とろとろの卵あんで  
身体がポカポカ♪寒い日  
にお勧めのうどんです。  
どうぞお楽しみに♪

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。



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。  
 熱量及び塩分量等の数値は「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・かき)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/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/>

