



☆今週のおすすめ☆

◎12月26日(火)夕食

鯖の西京焼き

脂ののった鯖に
甘めの味噌味が、
更においしさを
引き立てます。

どうぞお楽しみに♪

☆季節の特別メニュー☆

◎12月25日(月)夕食

X'mas☆ディッシュ

クリスマスの夜に
ぴったりのお食事を
ご用意致します。

=Weekly menu=

2017.12.25 ~ 2017.12.31

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

12/25 12/26 12/27 12/28 12/29 12/30 12/31

morning

チーズオムレツ

納豆

彩り茹でキャベツ

味噌汁

御飯

ベーコンポテト

ポークワイン

コールスローサラダ

パン

コヒー・紅茶

コソシウマイ

ポテトのコソシウマイ
~バター風味~

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

さんまの甘辛煮

田舎風煮物
~味噌仕立て~

ミニ海藻サラダ

おすまし

御飯

ヘルシードウボーラグ

目玉焼き

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

チキンバーガー

切り干し大根
レタスサラダ

味噌汁

御飯

アーチュリーフ
お好み焼き
きんぴらごぼう

ポテトサラダ

味噌汁

御飯

熱量 418 kcal 脂質 8.1 g
蛋白質 15.8 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 458 kcal 脂質 20.3 g
蛋白質 17.2 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 456 kcal 脂質 6.0 g
蛋白質 10.6 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 475 kcal 脂質 11.6 g
蛋白質 19.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 517 kcal 脂質 20.6 g
蛋白質 15.5 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 470 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 13.8 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 513 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 10.0 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

dinner

☆季節の特別メニュー☆

X'mas☆ディッシュ

クリスマスの食卓を彩る
盛り合わせです★
手作りショコラケーキも入替えです!!

付け合わせ

パスタソテー/ポテトフライ

フレッシュ野菜サラダ

チョコチップショコラケーキ

コソソメスープ

ライス

☆おすすめ☆

鯖の西京焼き

脂ののった鯖に
甘めの味噌味が、
更においしさを
引き立てます。

五目煮

フレッシュ野菜サラダ

おすまし

御飯

とろとろ
かきたまうどん

とろとろのかき玉と
だしの香りに、ほっと
心落ち着く、まろやか
風味のうどんです。

サクッとエビカツ

付け合わせ

コールスローサラダ

御飯

ふんわり
鶏つくねBowl

やわらかい鶏のつくねと
シャキシャキのレタスをのせた
丼です。ヨネーズと合わせて、おいしさ倍増です!

野菜コロッケ

付け合わせ

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

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

揚げポーリの煮物

味噌汁

御飯

イタリアンハンバーグ

ジューシーなハンバーグと
トロと溶けたチーズは、
美味しさ抜群の組合せです！

付け合わせ

パスタソテー

茹でキャベツ

コソソメスープ

ライス

☆季節の特別メニュー☆

年越しそば

蕎麦を食べて
一年を締めくくり、
新たな年を迎
えましょう！！

野菜かき揚げ

ゆかり御飯

熱量 745 kcal 脂質 35.7 g
蛋白質 25.7 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 628 kcal 脂質 19.9 g 热量 501 kcal 脂質 11.2 g 热量 821 kcal 脂質 23.2 g 热量 645 kcal 脂質 16.4 g 热量 691 kcal 脂質 20.7 g 热量 450 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 19.9 g 塩分 5.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g 蛋白質 27.9 g 塩分 4.4 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 628 kcal 脂質 19.9 g 热量 501 kcal 脂質 11.2 g 热量 821 kcal 脂質 23.2 g 热量 645 kcal 脂質 16.4 g 热量 691 kcal 脂質 20.7 g 热量 450 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 19.9 g 塩分 5.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g 蛋白質 27.9 g 塩分 4.4 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 628 kcal 脂質 19.9 g 热量 501 kcal 脂質 11.2 g 热量 821 kcal 脂質 23.2 g 热量 645 kcal 脂質 16.4 g 热量 691 kcal 脂質 20.7 g 热量 450 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 19.9 g 塩分 5.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g 蛋白質 27.9 g 塩分 4.4 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 628 kcal 脂質 19.9 g 热量 501 kcal 脂質 11.2 g 热量 821 kcal 脂質 23.2 g 热量 645 kcal 脂質 16.4 g 热量 691 kcal 脂質 20.7 g 热量 450 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 19.9 g 塩分 5.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g 蛋白質 27.9 g 塩分 4.4 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 628 kcal 脂質 19.9 g 热量 501 kcal 脂質 11.2 g 热量 821 kcal 脂質 23.2 g 热量 645 kcal 脂質 16.4 g 热量 691 kcal 脂質 20.7 g 热量 450 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 19.9 g 塩分 5.0 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g 蛋白質 27.9 g 塩分 4.4 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

☆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)、丼・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らず、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をご覧頂けます。
http://ameblo.jp/tohjin1970/

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



東仁給食センター 2017.12.19
書類保管期間 2018.1.14迄