

Monday 1/8 Tuesday 1/9 Wednesday 1/10 Thursday 1/11 Friday 1/12 Saturday 1/13 Sunday 1/14

morning

プチお好み焼き なめらか玉子豆腐 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	えびすり身の オーブン焼き きんぴらごぼう ひじきと お豆のサラダ 味噌汁 御飯	ホックの塩焼き 肉団子と 野菜の煮物 NEW もやしと枝豆の 茹でサラダ 味噌汁 御飯	ベーコンポト 目玉焼き コールスーサラダ 味噌汁 御飯	もっちり苺ミ ツケと野菜のソテー ミニ大根サラダ 味噌汁 御飯	野菜がしっかり 食べられる!! ★スープメニュー★ 野菜とろける ポトフ フルーツみかん パン コーヒー・紅茶	プレソムリ ミートボール コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	---	---	--	--

熱量 348 kcal 脂質 3.6g 蛋白質 9.3g 塩分 2.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 437 kcal 脂質 4.8g 蛋白質 15.2g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 443 kcal 脂質 6.1g 蛋白質 20.1g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 496 kcal 脂質 16.1g 蛋白質 16.6g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 431 kcal 脂質 7.7g 蛋白質 11.6g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 458 kcal 脂質 15.9g 蛋白質 16.2g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 537 kcal 脂質 16.3g 蛋白質 15.2g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
---	---	--	---	--	---	---

dinner

NEW なめらか コンクリート なめらかな口当たりの コンクリートです。 *付け合わせ* 洋風野菜ミックス きのこ入り がんもの煮物 味噌汁 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、まるやか 風味のうどんです。 NEW 肉じゃが *付け合わせ* コールスーサラダ 御飯	☆おすすめ☆ ポジチンカレー 人気のポジチン、 ボリューム満点です! お腹いっぱいどうぞ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ 鯖の味噌煮 こくのある味噌が 鯖のおいさを引き立て ます。御飯がすすむ、 定番おかずです。 豚肉と野菜の 塩だれ炒め フレッシュ野菜サラダ *季節の特別メニュー☆ 関東風おしるこ おすまし 御飯	☆季節の特別メニュー☆ 勝!井(かつ井) 受験生の皆様、 勝!井を食べて 頑張ってください!! あったか ネーポ豆腐 フレッシュ野菜サラダ *季節の特別メニュー☆ 関東風おしるこ おすまし 御飯	おいしいね♪ チキンライス キャップ味が懐かしい☆ いつも大好評の 人気メニューです!! サクッとエビカツ *付け合わせ* コールスーサラダ コンソメスープ	秋刀魚の蒲焼き 甘辛味の蒲焼きで、 御飯がもりもり すすみます!! 五目巾着の煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	--

熱量 837 kcal 脂質 32.0g 蛋白質 21.4g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ	熱量 560 kcal 脂質 13.6g 蛋白質 16.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 1049 kcal 脂質 36.5g 蛋白質 24.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 1054 kcal 脂質 22.0g 蛋白質 41.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 913 kcal 脂質 22.6g 蛋白質 34.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 758 kcal 脂質 17.9g 蛋白質 22.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 582 kcal 脂質 17.5g 蛋白質 21.2g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
---	---	--	--	---	--	---

☆季節の特別メニュー☆

◎ 1月11日 (木) 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12日 (金) 夕食  
勝!井(かつ井)

13日(土)、14日(日)の  
セク試験を受験される  
皆様に応援致します!!

どうぞお楽しみに♪

☆今週のおすすめ☆

◎ 1月10日 (水) 夕食  
ポジチンカレー

人気のポジチン、  
ボリューム満点です!

お腹いっぱいどうぞ♪



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が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・かじ)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/li/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://ameblo.jp/tohjin1970/>