



☆季節の特別メニュー☆

7月7日(土)夕食時に、☆七夕メニュー☆をご用意致します。

※市場の都合によりメニューを変更する場合があります。
※すべての献立に、ご飯・パン・味噌汁・スープのいずれかが付きます。



東仁学生会館は食物アレルギー患者の健康被害を防止するため
「食品表示基準」における特定原材料の表示を行っています。

常に念入る



※アレルギーをお持ちの方はご確認の上、お召し上がりください。



1	Sun		
2	Mon	・あおさ入りイカステーキ ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・豚肉と5種野菜の中華丼 ・蒸しシュウマイ ・レタスサラダ・フルーツ
3	Tue	・ブレンオムレツ ・きんぴらごぼう ・彩りキャベツサラダ	・鯖の竜田揚げ～東仁学生会館オリジナル和風鰯掛け～ ・昔ながらの味噌田楽 ・フレッシュ野菜サラダ
4	Wed	・ハムチーズフライ ・ツナと根菜の煮物 ・グリーンサラダ	・NEW 夏野菜カレー ・シーザーサラダ ・フルーツゼリー
5	Thu	・ミートボール ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・キャベツと人参のサラダ	・長崎風ちゃんぽん ・焼き餃子 ・彩りサラダ
6	Fri	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・グリーンサラダ	・豚肉と野菜の五目味噌炒め ・餅巾着の煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
7	Sat	・ポテトのマヨネーズ焼き～ブラックペッパーがけ～ ・ポークウインナー ・彩りキャベツサラダ	★七夕メニュー★ ・揚げ鶏のみぞれのせ・フレッシュハムサラダ ・天の川そうめん・島原名物かんざらし
8	Sun		
9	Mon	・チキンバー ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・つるつる月ざるラーメン ・サクリ揚げた海老カツフライ ・フレッシュ野菜サラダ
10	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・ロールキャベツ ・彩りキャベツサラダ	・豚たま丼～匠嵯の桜で卵とじ～ ・コーン入り薩摩揚げの煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ
11	Wed	・海老すり身のオープン焼き ・じゃがベーコンのマヨソテー ・キャベツと人参のサラダ	・赤魚の西京焼き ・豆腐の五目煮 ・フレッシュ野菜サラダ
12	Thu	・NEW ホワイトソースオムレツ ・キャベツそぼろソテー ・ミニ大根サラダ	・ミートソーシア～とろとろチーズのせ～ ・イカフライ ・キャベツとパプリカのサラダ
13	Fri	・ねぎ焼き ・えだまめ豆腐 ・キャベツのおひたし	・若鶏のジューシー唐揚げ ・信田巻きの煮物 ・彩りキャベツサラダ
14	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	・完熟トマトのチキンライス ・おまかせフライ ・フレッシュ野菜サラダ
15	Sun		

16	Mon		
17	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・ハムステーキ ・彩り茹でキャベツ	・卵とじロースかつ丼 ・冷やっこ ・フレッシュ野菜サラダ
18	Wed	・鱈のフライ ・もやしと卵の中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ	・ポークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・大根と水菜のシャキシャキサラダ ・フルーツみかん
19	Thu	・鱈の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物 ・埼玉県産小松菜のおひたし	・とり天丼 ・昔ながらの味噌田楽 ・フレッシュ野菜サラダ
20	Fri	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・やわらかにがり生揚げ ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・ポテトのコンソメ煮～バター風味～ ・NEW キャベツとわかめのナムル風サラダ
21	Sat	・野菜とろけるポトフ(スープメニュー) ・ヨーグルト	・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・筑前煮 ・フレッシュ野菜サラダ
22	Sun		
23	Mon	・コーンシュウマイ ・なめらか玉子豆腐 ・わかめサラダ	・名古屋風味噌カツ ・あったか豆腐 ・山盛りキャベツ
24	Tue	・ミートオムレツ ・チキンナゲット ・彩りキャベツサラダ	・秋刀魚の蒲焼き ・豚肉と野菜の塩だれ炒め ・フレッシュ野菜サラダ
25	Wed	・もっちりチヂミ ・味噌けんちん煮物 ・グリーンサラダ	・カレーうどん ・クリーミーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ
26	Thu	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・ちくわと大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・熟成ポークのソテー ～東仁学生会館オリジナルオニオンソース～ ・フレッシュ野菜サラダ ・のりポテト・NEW にんじんしりしり
27	Fri	・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと野菜のソテー ・ミニかぼちゃサラダ	・ふわふわ親子丼 ・つぶつぶコーンサラダ ・NEW 切り干し大根のカニかま和え
28	Sat	・miniハンバーグ ・マカロニのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ	・やみつき! マーボー豆腐 ・具がたっぷり春巻き ・キャベツとパプリカのサラダ
29	Sun		
30	Mon	・海老すり身のオープン焼き ・きんぴらごぼう ・納豆	・冷やしなめこおろしうどん ・野菜コロッケ・キャベツと人参のサラダ ・NEW 鶏むね肉のゆかり和え
31	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠嵯の桜～ ・ポークウインナー ・彩りキャベツサラダ	・鰯の唐揚げ～野菜鰯掛け～ ・ごろっと肉じゃが ・フレッシュ野菜サラダ

給食センターからのお知らせや当日の夕食写真はアメブロにてご覧いただけます。

【東仁学生会館 Weekly Menu】<https://ameblo.jp/tohjin1970/>

tohjin_dormitory



7月

栄養士 だより

TOHJIN NEW LIFE

7月のおすすめメニュー

夏になると「身体がだるい」「食欲がでない」「眠れない」、
そんな「夏バテ」の予防に効果的な食材を使ったメニューをご紹介します！

2日(月)・9日(月)	朝食	納豆
6日(金)	夕食	豚肉と野菜の五目味噌炒め
13日(金)	夕食	若鶏のジューシー唐揚げ
17日(火)	夕食	卵とじロースカツ丼
20日(金)	朝食	やわらかにがり生揚げ
20日(金)	夕食	豚肉と野菜のジンジャーソテー
23日(月)	夕食	名古屋風味噌カツ



朝食定番メニュー

こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～(卵)

季節の特別メニュー

7日(土)夕食 **七夕メニュー** ・揚げ鶏のみぞれのせ・フレッシュハムサラダ
・天の川そうめん・島原名物かんざらし



東仁学生会館でのお食事が、皆様の今後のご活躍の支えとなりますように。

東仁学生会館は、栄養バランスの取れた安心・安全なお食事で、皆様の快適な学生生活をサポートして参ります。
栄養士だよりは、お食事について理解を深めていただける情報をお届けいたします。

蒸し暑い日が続いています。梅雨が
明ければ、いよいよ夏も本番です。
食事をしっかりとって、暑さに負け
ない身体づくりをしましょう!!



7月の新メニュー

4日(水)	夕食	夏野菜カレー
7日(土)	夕食	フレッシュハムサラダ
7日(土)	夕食	島原名物かんざらし
12日(木)	朝食	ホワイトソースオムレツ
20日(金)	夕食	キャベツとわかめのナムル風サラダ
26日(木)	夕食	にんじんしりしり
27日(金)	夕食	切り干し大根の力二かま和え
30日(月)	夕食	鶏むね肉のゆかり和え



夏バテに負けない!!



夏バテは生活習慣の改善で防ぐことができます。日頃の生活で注意できる4つのポイントをご紹介します。



睡眠

ぐっすり眠って身体を休
め、疲れをしっかりととりま
しょう。エアコンや扇風機
を上手に利用し、睡眠の
質を上げる工夫をしましょ
う。冷やし過ぎには注意し
ましょう。



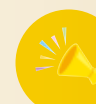
水分補給

喉の乾きを感じる前の「早
め・こまめ」の水分補給が
大切です。適度な塩分・糖
分、ミネラルを含んだス
ポーツドリンクや経口補水
液がオススメです。



バランスの良い 食生活

食欲が出なくなると、特に
たんぱく質、ビタミン、ミネ
ラルが不足しがちになりま
す。肉や魚、大豆製品、卵な
どたんぱく質と野菜・果物
は意識してとりましょう。
3食きちんと食べ、暑さに
負けない体力を養いまし
ょう。



適度な運動

人は発汗で温度を調整し
ているため、汗をかく能力
を高めることも「夏バテ」
の予防につながります。適
度な運動を行うと、汗腺が
開いて汗をかきやすくなり
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
2005 年 5 月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

☆ご紹介キャンペーン実施中☆

お知らせでご入館を希望されている方をご紹介ください！
ご紹介頂いた方には謝礼としてギフトカード20,000円分
ご入館頂いた方にはギフトカード20,000円分または、T-POINT10,000ポイントを差し上げます！
ご家族の方がご入館された場合、更に10万円の割引特典がございます！



〒202-0014
東京都西東京市富士町2-10-17
東伏見ビル
TEL.042(469)5666
FAX.042(463)8395
お申し込み・お問い合わせ・ご見学は
☎ 0120(88)5575