



☆季節の特別メニュー☆

★9月13日(金) 夕食時に「十五夜メニュー」をご用意致します。

★9月20日(金)は「彼岸入り」です。

夕食時に、「おはぎ」をご用意いたします。

※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。

アレルギー表示



※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		・ブレーンオムレツ ・納豆 ・茹でキャベツ		・熟成三元豚のロースカツ ・五目巾着の煮物 ・山盛りキャベツ・杏仁豆腐&マンゴープリン
3	Tue		・ミートボール〜カレーソース〜 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匠の桜〜 ・グリーンサラダ		・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・冷やっこ ・白菜サラダ
4	Wed		・秋刀魚の塩焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツともやしのおひたし		・冷やし山菜うどん ・かしわ天麩羅 ・フレッシュ野菜サラダ
5	Thu		・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・もやしと油揚げのちよこっと炒め ・キャベツと人参のサラダ		・クリーミーチキンソテー ・鱈のチーズフライ ・キャベツとパプリカのサラダ
6	Fri		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匠の桜〜 ・納豆 ・彩りキャベツサラダ		・甘辛秋刀魚野菜丼〜東仁学生会館オリジナル甘辛ダレ〜 ・鶏肉と野菜のうま煮 ・フレッシュ野菜サラダ・もやしのナムル
7	Sat		・キャベツたっぷり☆ミネストローネ		・やみつぎ! マーボー豆腐 ・焼き餃子 ・彩りサラダ
8	Sun				
9	Mon		・あげたてさつま揚げ ・きんぴらごぼう ・ミニ海藻サラダ		・彩り三色丼 ・豆腐のなめ苜のせ ・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〜匠の桜〜 ・納豆 ・グリーンサラダ		・タンメン・ジューシー海鮮焼売 ・キャベツとパプリカのサラダ ・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え
11	Wed		・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ		・鯖の塩焼き〜大根おろし添え〜 ・吉野煮 ・フレッシュハムサラダ
12	Thu		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匠の桜〜 ・ロールキャベツ〜コンソメ煮〜 ・彩りキャベツサラダ		・オリジナルチキンカレー ・つぶつぶコーンサラダ ・ヨーグルト
13	Fri		・ハムチーズフライ ・ウィンナーと野菜のソテー ・キャベツと人参のサラダ		季節の特別メニュー ・お肉系ハンバーグ・フレッシュ野菜サラダ ・欧州産のポテトフライ・みたらし団子
14	Sat		・鰯の塩焼き ・切り干し大根の煮物 ・小松菜のおひたし		・若鶏のジューシー唐揚げ ・揚げボールの煮物 ・山盛りキャベツ
15	Sun				
16	Mon				
17	Tue		・真鯖の幽庵焼き ・納豆 ・彩りキャベツサラダ		・ジャンボ鱈カツ〜タルタルソース添え〜 ・ごろっと肉じゃが ・キャベツとパプリカのサラダ
18	Wed		・やわらかにがり生揚げ ・もやしの中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ		・肉団子と白菜の中華風煮 ・たっぷりコーンコロッケ ・オニオンサラダ
19	Thu		・もっちりチヂミ ・キャベツそぼろソテー ・温野菜サラダ		・ダシ滲みるジューシきつねうどん ・野菜かき揚げ・キャベツとパプリカのサラダ ・季節のフルーツ・胡麻香味御飯
20	Fri		・ベーコンポテト ・スープ春雨 ・グリーンサラダ		季節の特別メニュー ・ディアポロチキン・南瓜サラダ ・パスタソテー・おはぎ
21	Sat		・miniハンバーグ ・納豆 ・キャベツと人参のサラダ		・ふんわり鶏つくね Bowl ・ポテトのコンソメ煮〜トマト風味〜 ・フレッシュ野菜サラダ
22	Sun				
23	Mon				
24	Tue		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匠の桜〜 ・冷やっこ ・茹でキャベツ		・イタリア風チーズonハンバーグ ・フレッシュ野菜サラダ ・欧州産のポテトフライ
25	Wed		・鱈のフライ ・厚揚げのさっと煮 ・彩りキャベツサラダ		・スパゲティーミートソース ・アジフライ ・キャベツと人参のサラダ
26	Thu		・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵〜匠の桜〜 ・ハムステーキ ・キャベツと人参のサラダ		・豚肉と野菜の香味炒め ・がんもの煮物 ・海藻サラダ
27	Fri		・ミートボール ・納豆 ・竹輪とキャベツの胡麻昆布炒め		・NEW わらしじメンチカツ ・カリフラワーの炒め煮〜カレー風味〜 ・山盛りキャベツ・フルーツゼリー
28	Sat		・チーズオムレツ ・大根の鶏そぼろの味噌煮 ・グリーンサラダ		・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 ・ナポリタン
29	Sun				
30	Mon		・プチお好み焼き ・納豆 ・彩り茹でキャベツ		・豚たま丼〜匠の桜で卵とじ〜 ・冷やっこ ・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



9月

栄養士 だより

TOHJIN NEW LIFE

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致します。

朝晩の気温差が大きくなるため、
疲れた身体の回復が期待できる
メニューをご紹介します。



9月のおすすめメニュー

例年、9月は日中と朝晩の気温差が大きくなるため、体調管理が難しい時期になります。暑さで弱った身体は、免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。こういう時期こそしっかり栄養を摂り、身体をケアしてあげましょう。特に、ヨーグルトは腸内で乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を繁殖させるのにいいとされています。腸内に善玉菌が増えると悪玉菌の繁殖や活性が抑えられ、免疫力が高まります。納豆には免疫カアップに役立つアルギニンというアミノ酸が豊富です。しっかり食べて、夏の暑さで疲れた身体を癒しましょう。

3日(火)	夕食	冷やっこ <大豆・鯉節>
4日(水)	夕食	かしわ天麩羅 <鶏胸肉>
9日(月)	朝食	きんぴらごぼう <胡麻・牛蒡>
12日(木)	夕食	ヨーグルト <ヨーグルト>

朝食定番メニュー

・納豆 <大豆>



季節の特別メニュー[彼岸入り]

20日(金)彼岸入り 夕食に「おはぎ」を提供いたします。



季節のフルーツ

19日(木) 夕食に「梨」を提供いたします。

過ごしやすい季節まで、もう一踏ん張りです!!
しっかり1日3食を食べ、夏の疲れを一掃し、“実りの秋”を元気に迎えましょう。



季節の特別メニュー[十五夜]



9月13日(金) 夕食

- ・お月見ハンバーグ
- ・フレッシュ野菜サラダ
- ・欧州産のポテトフライ
- ・みたらし団子



かき氷 提供の報告!!

各会館でかき氷提供を行いました。どの会館からも好評の声をいただきました。皆様の様子を写真にてお届けします。



東仁学生会館給食センターの表彰等

- 2019年05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
- 2014年05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
- 2009年05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05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☆

お知り合い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