



東仁学生会館では、より多くの館生様に喜んでいただけますよう専任の管理栄養士・栄養士と調理師がメニューの試作・検討を行い会館責任者と共に美味しい朝夕のお食事をご用意しております。また、季節の行事には、日本の食文化を取り入れご提供いたします。

※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

小麦 乳 卵 かに 落花生 えび そば

※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	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ツナと野菜のソテー ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> やみつき!マーボー豆腐 焼き餃子・グリーンサラダ 切り干し大根の胡麻和え 	16	Sat	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵~匹喰の桜~ ハムステーキ 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き~大根おろし添え~ 春雨の韓国風炒め フレッシュ野菜サラダ
2	Sat	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ふわふわ親子丼 竹輪と大根の煮物 フレッシュ野菜サラダ 	17	Sun	<ul style="list-style-type: none"> もちもちチヂミ 納豆 彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> おかめうどん・竹輪の磯部揚げ フレッシュ野菜サラダ 大学芋・鹿尾菜御飯
3	Sun	<ul style="list-style-type: none"> 和風ミートボール 卵と豆苗の炒め物~匹喰の桜~ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏モモ肉の味噌だれ焼き フレッシュ野菜サラダ 欧州産のポテトフライ・もやしのナムル 	18	Mon	<ul style="list-style-type: none"> チャーシューポテト こだわり卵の茹で卵千葉県産卵~匹喰の桜~ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 今が旬!秋刀魚の塩焼き 鶏肉と野菜の醤油マヨ炒め チーズサラダ・あったか豚汁
4	Mon	<ul style="list-style-type: none"> クリーミーマカロニグラタン サクッと揚げた海老カツフライ キャベツとパプリカのサラダ・白菜と蜜柑のフレンチ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の天麩羅~東仁学生会館特選甘酢鰯掛け~ じゃがいものそぼろ煮 牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ 	19	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ミニハンバーグ 里芋の味噌だれがけ グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソースドリア~とろとろチーズのせ~ きたあかりコロケ キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ白玉
5	Tue	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匹喰の桜~ ポークウインナー カリフラワーのカレー炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> 甘辛ダレのブルコギ丼 大判肉の包み蒸し 彩りキャベツサラダ・玉葱とハムのマリネ 	20	Wed	<ul style="list-style-type: none"> チャーシューポテト こだわり卵の茹で卵千葉県産卵~匹喰の桜~ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 夕汁満点!豚肉炒め~東仁学生会館特選香味ダレ~ あったかネギボン豆腐 オニオンサラダ
6	Wed	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティペペロンチーノ つぶつぶコーンサラダ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 卵とじロースカツ丼 あったか豆腐 フレッシュ野菜サラダ 	21	Thu	<ul style="list-style-type: none"> チキンナゲット もやしと卵の中華風炒め 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き 肉団子の甘酢あんかけ キャベツともやしのおひたし
7	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ハンムチーズフライ 納豆 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 季節のフルーツ まろやか酸辣湯麺・メンチカツ・リンゴ キャベツとパプリカのサラダ・胡麻香味御飯 	22	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き 肉団子の甘酢あんかけ キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏の唐揚げ~ジンジャー風味~ 餅巾着の煮物 山盛りキャベツ・にんじんしりしり
8	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 鰯の塩焼き 肉団子と野菜の煮物 小松菜のおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 真鯖の西京焼き 田舎風煮物~味噌仕立て~ キャベツのおひたし 	23	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ブチ子お好み焼き 納豆 なめ茸おろし 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の竜田揚げ~東仁学生会館特選塩酢ダレ~ 昔ながらの味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ
9	Sat	<ul style="list-style-type: none"> 野菜とろけるポトフ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の香味炒め 三角いなの煮物 マカロニサラダ 	24	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ひじきと野菜の豆腐揚げ ツナと根菜の煮物 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と5種野菜の中華丼 紫芋コロケ レタスサラダ・フルーツ
10	Sun	<ul style="list-style-type: none"> コーンシュウマイ 昔風里芋の煮物 茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> 地中海産完熟トマトのハヤシライス フレッシュハムサラダ フルーツゼリー 	25	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ミートオムレツ ポークウインナー ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー~東仁学生会館オリジナルカレーです~ フレンチスローサラダ フルーツゼリー
11	Mon	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匹喰の桜~ 納豆 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 葱香る油淋鶏~東仁学生会館特選油淋鶏ソース~ 南瓜の甘辛煮・キャベツとパプリカのサラダ 切り干し大根のカニかま和え 	26	Tue	<ul style="list-style-type: none"> じゃがベーコンのマヨソテー こだわり卵の茹で卵千葉県産卵~匹喰の桜~ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> あったかつけ麺 揚げシュウマイ・キャベツとパプリカのサラダ ザーサイともやしの和え物
12	Tue	<ul style="list-style-type: none"> 真鯖の西京焼き 田舎風煮物~味噌仕立て~ キャベツのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ~東仁学生会館特選マスタードソース~ フレッシュ野菜サラダ 野菜ソテー・蓮根のきんぴら 	27	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ひじきと野菜の豆腐揚げ ツナと根菜の煮物 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー~東仁学生会館オリジナルカレーです~ フレンチスローサラダ フルーツゼリー
13	Wed	<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ ツナと野菜のソテー ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ~東仁学生会館特選マスタードソース~ フレッシュ野菜サラダ 野菜ソテー・蓮根のきんぴら 	28	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ミートオムレツ ポークウインナー ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> あったかつけ麺 揚げシュウマイ・キャベツとパプリカのサラダ ザーサイともやしの和え物
14	Thu	<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ ツナと野菜のソテー ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ~東仁学生会館特選マスタードソース~ フレッシュ野菜サラダ 野菜ソテー・蓮根のきんぴら 	29	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 柳葉魚フライ 納豆 キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ~東仁学生会館特選マスタードソース~ フレッシュ野菜サラダ 野菜ソテー・蓮根のきんぴら
15	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテト 納豆 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 葱香る油淋鶏~東仁学生会館特選油淋鶏ソース~ 南瓜の甘辛煮・キャベツとパプリカのサラダ 切り干し大根のカニかま和え 	30	Sat	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匹喰の桜~ ミートボールのデミソース煮 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチキン~東仁学生会館特選照り焼きソース~ 春雨サラダ・パスタソテー ふるふき大根

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





11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いたします。

寒い季節になってきました。風邪をひかないように身体を温めましょう!!

11月のおすすめメニュー～身体を温めるあったかメニュー～

風邪にご用心!!食事で予防!!

寒い季節になってきました。風邪の原因ウイルスは、低温・低湿度を好み、外気が寒く乾燥する冬には感染力を強めます。また、人の免疫力も低気温で体温が下がることで低下し、風邪が流行しやすくなります。風邪予防のためには、食事をバランス良くとり、身体が温まる食事をとるように意識しましょう。

朝食定番メニュー

- ・こだわりの目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～
- ・納豆



2日(土)	夕食	ふわふわ親子丼
7日(木)	夕食	じゃがいものそぼろ煮&牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ
8日(金)	夕食	玉葱とハムのマリネ
11日(月)	夕食	卵とじロースカツ丼
12日(火)	夕食	胡麻香味御飯
15日(金)	夕食	南瓜の甘辛煮
19日(火)	夕食	チーズサラダ&あったか豚汁
20日(水)	夕食	オニオンサラダ
22日(金)	夕食	にんじんしりしり
29日(金)	夕食	蓮根のきんぴら

季節のフルーツ
12日(火) 夕食に「リンゴ」を提供いたします。

2019年度クリスマスイベント開催!!

開催日 12月5日(木) 夕食(予定)

毎年恒例のクリスマスイベントを開催します。多くの館生様と交流できる楽しいイベントです! 美味しいパーティーメニューをたくさんご用意いたします。どうぞお楽しみに♪去年の様子を、少し紹介いたします。



こちらが昨年のパーティーメニューです!! 今年も新メニューが登場します♪



ビンゴやカラオケなど、普段はなかなかできない催し物で会場は大盛り上がりです!



皆様のご参加を、心よりお待ちしております!



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