



☆季節の特別メニュー☆
・12月5日(木)にクリスマスパーティーとして、パーティーメニューをご用意します。
・12月22日(日)は冬至です。21(土)にゆずを配布し、ゆず風呂を実施します。
・12月25日(水)はクリスマスメニューをご用意します。
※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



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	Sun		
2	Mon	 ・ブレーンオムレツ ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	 ・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	 ・和風ミートボール ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嶮の桜～ ・グリーンサラダ	 ・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・あったか豆腐 ・白菜サラダ
4	Wed	 ・鯖の塩焼き ・納豆 ・キャベツともやしのおひたし	 ・完熟トマトの子キンライス～On the Fried egg～ ・鳥賊フライ・キャベツとパブリカのサラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル
5	Thu	 ・厚揚げのジャージャンのせ ・もやしと油揚げのちょこっと炒め ・キャベツと人参のサラダ	 Christmas party ・パーティーメニュー
6	Fri	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嶮の桜～ ・豚肉と根菜の五目煮 ・彩りキャベツサラダ	 ・具だくさん肉豆腐 ・大判肉の包み揚げ ・ツナサラダ・大根のゆかり和え
7	Sat	 ・キャベツたっぷり☆ミネストローネ	 ・鯖の味噌煮～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・ごろっと肉じゃが ・フレッシュ野菜サラダ
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 ・豆腐の生姜味噌のせ ・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～匝嶮の桜～ ・納豆 ・グリーンサラダ	 ・タンメン ・もちもち水餃子 ・キャベツとパブリカのサラダ・プチ☆シュー
11	Wed	 ・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・竹輪と大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	 ・秋刀魚の塩焼き ・春雨の韓国風炒め ・フレッシュハムサラダ
12	Thu	 ・ハムチーズフライ ・切り干し大根の煮物 ・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	 ・鰯の塩焼き ・納豆 ・小松菜のおひたし	 ・山菜うどん・かしわ天麩羅 ・キャベツとパブリカのサラダ ・茄子の南蛮焼き
14	Sat	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嶮の桜～ ・ロールキャベツ ・キャベツと人参のサラダ	 ・あったかきこのハンバーグ ～東仁学生会館オリジナルホワイトソース～ ・チーズサラダ ・欧州産のポテトフライ・ナポリタン
15	Sun		

16	Mon	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嶮の桜～ ・チキンナゲット ・彩り茹でキャベツ	 ・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・あったかネギ塩豆腐 ・マカロニサラダ
17	Tue	 ・ベーコンポテト ・スープ春雨 ・グリーンサラダ	 ・ジャンボ鰯カツ～タルタルソース添え～ ・肉団子の甘酢あんかけ ・キャベツとパブリカのサラダ
18	Wed	 ・やわらかにがり生揚げ ・もやし中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ	 ・熟成ボークのソテー ～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 ・パスタソテー・インゲンの洋風和え物
19	Thu	 ・もちもちチヂミ ・納豆 ・彩りキャベツサラダ	 ・ダシ滲みるジュシきつねうどん ・野菜かき揚げ・キャベツとパブリカのサラダ ・フルーツ・胡麻香味御飯
20	Fri	 ・鰯の塩焼き ・キャベツそぼろソテー ・ミニ海藻サラダ	 ・ディアポロチキン ・シルバーサラダ・パスタソテー ・カリフラワーのカレーマリネ
21	Sat	 ・miniハンバーグ ・納豆 ・キャベツと人参のサラダ	 季節の特別メニュー ・ふんわり鶏つくねBowl ・南瓜のそぼろあん煮 ・もやしと人参の胡麻酢和え
22	Sun		
23	Mon	 ・ねぎ焼き ・昔風里芋の煮物 ・若布サラダ	 ・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・ヨーグルト
24	Tue	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嶮の桜～ ・納豆 ・グリーンサラダ	 ・肉団子と白菜の中華風煮 ・たっぷりコーンコロケ ・レタスの海苔サラダ・蓮根のペペロンソテー
25	Wed	 ・鰯のフライ ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ	 季節の特別メニュー ・Christmas☆ディッシュ・シーザーサラダ ・ポテトフライ・コーヒゼリー
26	Thu	 ・こだわり卵のスクランブルエッグ 千葉県産卵～匝嶮の桜～ ・マカロニのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ	 ・豚肉と野菜の五目炒め ～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・がんもの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
27	Fri	 ・コーンシュウマイ ・厚揚げのさっと煮 ・彩りキャベツサラダ	
28	Sat		
29	Sun		
30	Mon		
31	Tue		

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





12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。

クリスマスや年越しに
風邪をひかないように
免疫力を高めましょう！



12月のおすすめメニュー ～免疫力や抵抗力を高める効果的なメニュー～

ノロウイルスやインフルエンザに要注意

冬はノロウイルスやインフルエンザが流行する時期です。

ノロウイルスやインフルエンザは非常に感染力が強いため、感染を拡大させないために、予防対策をしっかりと行うことが大切です。

外出後のうがい手洗い、またトイレの後と食事の前の手洗いも、“2度洗い”をする習慣を身につけましょう。

12月のおすすめメニューは感染症に負けない、免疫力や抵抗力を高める効果のある食材を使ったメニューを紹介しします。

4日(水)	夕食	ブロッコリーとしめじのナムル	❄️
6日(金)	朝食	豚肉と根菜の五目煮	❄️
6日(金)	夕食	大根のゆかり和え	❄️
7日(土)	夕食	ごろっと肉じゃが	❄️
9日(月)	朝食	きんぴらごぼう	❄️
11日(水)	朝食	竹輪と大根の煮物	❄️
21日(土)	夕食	南瓜のそばろあん煮	❄️
24日(火)	夕食	蓮根のペペロンソテー	❄️

12月の特別メニュー

22日(日) 冬至

冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

21(土)にゆずを会館に配布しますので、ゆず湯をお楽しみ下さい。

夕食には『南瓜のそばろあん煮』をご用意いたします。



25日(水) クリスマスメニュー

クリスマスに『Christmas☆ディッシュ』をご用意いたします。



2019年度

Christmas Party開催!!

毎年恒例のクリスマスパーティーが12月5日(木)夕食に開催されます♪

会館毎に趣向を凝らしたクリスマスの雰囲気あふれる飾り付けの中、いつもはあまり話せない友達ともワイワイ♪できる良い機会です！いつもの食事とは違った、美味しいパーティーメニューもご用意いたします。

お楽しみにお待ち下さい♪



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☆

お知らせでご入館を希望されている方をご紹介します！

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！

TOKYO
DORMITORY
東仁学生会館 since1970

〒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