



☆季節の特別メニュー☆

7月7日(火)夕食時に、☆七タメニュー☆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。

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	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のフライ 冷や奴 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と茸のあんかけうどん 薩摩揚げ〜枝豆・紅生姜〜 キャベツとパプリカのサラダ 揚げ茄子の煮浸し ・シラス若布御飯
2	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ヘルシー豆腐ハンバーグ もやしと豆苗の塩麻婆炒め 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> イタリア風チーズonハンバーグ 海老フライ 彩りレタスサラダ ・大学芋
3	Fri	<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〜匝瑳の桜〜 チキンナゲット グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 天津丼〜東仁学生会館オリジナル甘酢餡〜 豆腐の肉味噌のせ マカロニサラダ ・漬け物
4	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ポテトのマヨネーズ焼き〜ブラックペッパーがけ〜 ミートボールのデミソース煮 レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスフライ ポテトのコンソメ煮〜トマト風味〜 キャベツとパプリカのサラダ ・フルーツゼリー
5	Sun	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 ささみ磯辺フライ 彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と5種野菜の中華旨煮 冷や奴〜ごりごり搾菜〜 春雨サラダ ・もやしとハムの辛子醤油和え
6	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ミニオムレツ ロールキャベツ レタスサラダ 	<p>季節の特別メニュー・季節のフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げのみぞれ掛け〜七夕風〜 アスパラガスのサラダ オクラと素麺の酢の物 ・スイカ
7	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ひじきと野菜の豆腐揚げ ポークウインナー キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 完熟トマトのチキンライス〜On the Fried egg〜 鳥賊フライ ・キャベツとパプリカのサラダ ブロッコリーのタルタル和え
8	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の塩焼き キャベツそぼろソテー 小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ 〜東仁学生会館特選ハニーマスタードソース〜 牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ オニオンフライ&パスタソテー ・キャベツの浅漬け
9	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテト 鹿尾菜の煮物 若布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚たま丼〜匝瑳の桜で卵とじ〜 揚げボールの煮物 フレッシュ野菜サラダ ・大根のナムル
10	Fri	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 豚肉と根菜の五目煮 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ジャンボ鱈カツ〜タルタルソース添え〜 生揚げのジャージャンのせ 山盛りキャベツ ・ぶちもっちーな
11	Sat	<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ 里芋の味噌だれがけ 彩り茹でサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> グリルチキン 〜東仁学生会館特選タンダーソース漬け〜 豆腐のおろし餡かけ ・キャベツとパプリカのサラダ 欧州産のポテトフライ
12	Sun	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 ツナと根菜の煮物 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ざる中華〜鯉昆布だしスープ〜 竹輪の天麩羅 ・彩りレタスサラダ 中華胡麻団子 ・コーン御飯
13	Mon	<ul style="list-style-type: none"> 具だくさんクリームスープ(スープメニュー) ヤクルト フルーツみかん 	<ul style="list-style-type: none"> 助宗鱈のバター醤油ソテー 筑前煮 ・キャベツとパプリカのサラダ 中華クラゲの和え物

16	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ焼き 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"> ミックスカツフライ 昔ながらの味噌田楽 ・フレッシュ野菜サラダ 糸こんにゃくのそぼろ煮
17	Fri	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 肉団子と野菜の煮物 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークジンジャー 〜東仁学生会館特選生姜焼きだれ〜 ポテトのコンソメ煮〜バター風味〜 ・山盛りキャベツ スナッPEndウとカニかまのマヨ和え
18	Sat	<ul style="list-style-type: none"> 真鱈の幽庵焼き ベーコンと隠元のソテー 若布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー キャベツと若布のナムル風サラダ フルーツヨーグルト
19	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ミニハンバーグ きんぴらごぼう 彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱりおろしとんかつ カニ玉あんかけ豆腐 山盛りキャベツ ・枝豆ともやしの和え物
20	Mon	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 ハムステーキ グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の天麩羅 〜東仁学生会館特選スイートチリソース〜 春雨の韓国風炒め 彩りレタスサラダ ・フルーツパイン
21	Tue	<ul style="list-style-type: none"> もちりちチミ 味噌けんちん煮物 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしきつねうどん ・クリーミーコロッケ キャベツとパプリカのサラダ 切り干し大根と竹輪のサッパリ梅和え 胡麻香味御飯
22	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 完熟トマトのチキンライス〜On the Fried egg〜 鳥賊フライ ・キャベツとパプリカのサラダ ブロッコリーのタルタル和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚挽肉とキャベツの麻婆風 鱈フライ シーザーサラダ ・漬け物
23	Thu	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ 〜東仁学生会館特選ハニーマスタードソース〜 牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ オニオンフライ&パスタソテー ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> タルタルチキン南蛮 豆腐の生姜味噌のせ オニオンサラダ ・アロeiinヨーグルト
24	Fri	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 ミートボール 若布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし担々麺 カレーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ 蓮根のペペロンソテー
25	Sat	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 豚肉と根菜の五目煮 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 三角いなりの煮物 シルバーサラダ ・イカにもたご焼き風
26	Sun	<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ 里芋の味噌だれがけ 彩り茹でサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の西京焼き 豚肉と野菜の特製ソース炒め フレッシュ野菜サラダ ・道明寺
27	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテト 鹿尾菜の煮物 若布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 葱香る油淋鶏 〜東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース〜 ニラ玉もやし炒め キャベツとパプリカのサラダ ・フルーツ
28	Tue	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 大根と鶏そぼろの味噌煮 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋刀魚の塩焼き 薩摩揚げと野菜の炒め物 茹でキャベツ
29	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ミニオムレツ ロールキャベツ レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ブチ戸お好み焼き 牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 若布サラダ
30	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ひじきと野菜の豆腐揚げ ポークウインナー キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテト ツナと野菜のソテー キャベツと人参のサラダ
31	Fri	<ul style="list-style-type: none"> こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 豚肉と根菜の五目煮 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 葱香る油淋鶏 〜東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース〜 ニラ玉もやし炒め キャベツとパプリカのサラダ ・フルーツ

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

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(木)	夕食	イタリア風チーズonハンバーグ
10日(金)	夕食	豚たま丼 ~匝瑳の桜で卵とじ~
13日(月)	夕食	グリルチキン ~東仁学生会館特選タンドリーソース漬け~
17日(金)	夕食	ポークジンジャー ~東仁学生会館特選生姜焼きだれ~
20日(月)	夕食	さっぱりおろしとんかつ
27日(月)	夕食	タルタルチキン南蛮
29日(木)	夕食	豚肉と野菜のオイスターソース炒め
31日(金)	夕食	葱香る油淋鶏 ~東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース~

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!!



季節の特別メニュー

7日(火)夕食 **七夕メニュー** 鶏唐揚げのみぞれ掛け~七夕風~
 アスパラガスのサラダ
 オクラと素麺の酢の物
 季節のフルーツ(スイカ)、味噌汁、御飯





かき氷 提供のお知らせ

夏期限定
ふわとろ
かき氷
近日開催予定

今年も夏期限定、各会館の夕食時に「かき氷」の提供を行っております。
 味はイチゴ・メロン・練乳。ふわとろな食感を楽しめる「ふわとろかき氷」をご用意しております。
 かき氷の提供は7月の予定です。
 暑い夏に「ひんやり」としたサービス、是非お楽しみ下さい!各会館でのかき氷提供の様子は東仁学生会館のホームページにてご覧いただけます。

開催日等の詳細は会館責任者へお尋ねください





※写真は昨年提供時のものです



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
 東京都東区富士町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