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」における特定原材の表示を行っています。

常に含まれる：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。

TOKYO DORMITORY
東仁学生会館 since1970

1	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・切り干し大根の煮物 ・彩りキャベツサラダ	・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・キャロット☆ラペ
2	Sun		
3	Mon	・チーズオムレツ ・枝豆天の煮物 ・若布サラダ	・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・冷や奴～ネギポン豆腐～ ・オニオンサラダ・漬け物
4	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・若鶏の旨味唐揚げ ・グリーンサラダ	・NEW 冷やしなめこおろしうどん ・鱈のピカタオーブン焼き・キャベツとパプリカのサラダ ・蒸し鶏ともやしのゆかり和え
5	Wed	・鰯の塩焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツのお浸し	・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー・小松菜のナムル
6	Thu	・やわらかにがり生揚げ ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・グリーンサラダ	・シーフードフライ ・洋風肉じゃが～カレー風味～ ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ
7	Fri	・ミートボール ・もやしと春雨の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・甘辛ダレのプルコギ丼 ・餅巾着の煮物 ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ・玉葱とハムのマリネ
8	Sat	・ハムポテトフライ ・卵と豆苗の炒め物～匝嵯の桜～ ・彩りキャベツサラダ	・オリジナルチキンカレー ・シーザーサラダ ・フルーツみかん
9	Sun		
10	Mon		
11	Tue		
12	Wed		
13	Thu		
14	Fri		
15	Sat		
16	Sun		
17	Mon	・もっちりチヂミ ・きんぴらごぼう ・温野菜～マヨネーズディップ～	・ざる中華～鰹昆布だしスープ～ ・点心～ジューシー海鮮焼売～ ・フレッシュ野菜サラダ・いちご杏仁白玉
18	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	・アブラ鰈のムニエル ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・ひじきとツナのサラダ・欧州産のポテトフライ
19	Wed	・ジャーマンポテト ・マカロニのクリーム煮 ・レタスサラダ	・NEW 焼き鶏丼 ・中華風五目煮 ・チーズサラダ・オクラの浅漬け
20	Thu	・ハムステーキ ・もやしと卵の中華風炒め ・彩りキャベツサラダ	・あっさり塩マーボー豆腐 ～東仁学生会館オリジナル塩麻婆～ ・鰺フライ・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
21	Fri	・秋刀魚の塩焼き ・竹輪と大根の煮物 ・小松菜のお浸し	・若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～ ・冷や奴～ピリ辛酢味噌～ ・山盛りキャベツ・にんじんしりしり
22	Sat	・たこベジカツ ・厚揚げとコンニャクの味噌煮 ・若布サラダ	・カレーピラフ～on the Fried egg～ ・きたあかりコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ
23	Sun		
24	Mon	・生揚げの生姜ダレ焼き ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・NEW 麻婆春雨～東仁学生会館オリジナル麻婆ダレ～ ・おでん風煮物・フレッシュ野菜サラダ ・中華胡麻団子・もっちり水餃子のスープ
25	Tue	・じゃがベーコンのマヨソテー ・ロールキャベツ～コンソメ煮～ ・レタスサラダ	・ふわふわ親子丼 ・２種の天麩羅 ・レタスサラダ・ブロッコリーの胡麻和え
26	Wed	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・ツナと根菜の煮物 ・彩りキャベツサラダ	・ポークカレー ～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・フレッシュ野菜サラダ・ヨーグルト・蓮根のきんぴら
27	Thu	・ミートオムレツ ・ポークウインナー ・キャベツと人参のサラダ	・NEW 冷やしたぬきうどん～ピリ辛ガーリック味～ ・大判肉の包み蒸し・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・枝豆御飯
28	Fri	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・牛粗挽き肉と野菜のソテー ・彩りキャベツサラダ	・グリルドハンバーグ ～東仁学生会館特選オニオンソース～ ・白菜サラダ ・マカロニと野菜のカレーソテー・フルーツゼリー
29	Sat	・こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵 ～匝嵯の桜～ ・肉団子のデミソース煮・レタスサラダ	・照り焼きチキン ～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～ ・豆腐と若布のサラダ・ナポリタン・南瓜の甘辛煮
30	Sun		
31	Mon	・プレーンオムレツ ・ポークウインナー ・若布サラダ	・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

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。 tohjin_dormitory

8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。

暑い日が続き、
冷たいものがおいしく感じる季節です。
食事をしっかりとって、
夏バテに負けない
身体づくりをしましょう!!

夏バテに負けない!!

夏バテは生活習慣の改善で防ぐ事ができます。
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。

1 睡眠

ぐっすり眠って身体を休め、疲れをしっかりとりましょう。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。

2 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。

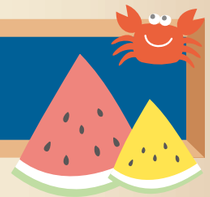
3 バランスの良い食生活

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。

4 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。

⚠ 冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう!!



暑い時は、アイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料などを口にしたくなります。これらの甘さは、冷たさや炭酸によって感じにくくなりますが、実際はたくさんの砂糖が含まれているものが多くあります。これらを摂りすぎると空腹感が満たされ、「食欲がわかない」原因にもなりかねません。水分補給は大事ですが、砂糖の多い物はほどほどに、3食しっかりと食事を摂ることを心掛けましょう。

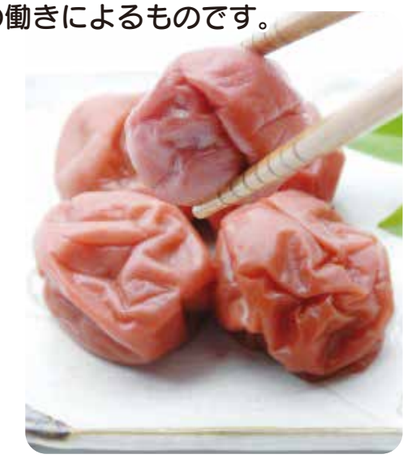
梅干し提供のお知らせ

夏バテに効果的

梅干しが夏バテに効果的といわれるのは「クエン酸」の働きによるものです。

クエン酸の代表的な効果

- 疲労回復
- 食欲増進
- ミネラル吸収促進



これからますます暑い時期になります。
梅干しの「クエン酸」効果を身体へ上手に取り込み、夏バテを乗り切る体力をつけていきましょう。
食事時間に常時提供しますので、ぜひお召し上がりください。

食品衛生認証施設 東京都食品衛生マイスター

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！

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