



☆季節の特別メニュー☆

★9月19日(土)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。

常に念入る



※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	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～匝嵯の桜～ ・グリーンサラダ	・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・厚揚げのおろしポン酢掛け ・サラダコンニャクのサラダ・ブロッコリーのタルタル和え
2	Wed	・お任せ焼き魚 ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツのお浸し	・冷やし山菜うどん ・かしわ天麩羅 ・キャベツとパプリカのサラダ・ふるふき大根
3	Thu	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・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	・クリーミーチキンソリア ・鰯辺フライ ・グリーンサラダ・カリフラワーのイタリアンマリネ
4	Fri	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・ポテトとウインナーのカレークチャップ ・彩りキャベツサラダ	・鯖の唐揚げ～東仁学生会館特選トマトソース掛け～ ・鶏肉と野菜のうま煮・キャベツとパプリカのサラダ ・さつまいものレモン煮
5	Sat	・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・ヤクルト ・スパゲティサラダ	・若鶏のジューシー唐揚げ ・お任せの煮物 ・山盛りキャベツ・漬け物
6	Sun		
7	Mon	・あげたてさつま揚げ ・鹿尾菜の煮物 ・若布サラダ	・彩り三色丼 ・冷や奴～ねばねば和布燕～ ・竹輪と人参の中華風春雨サラダ ・切り干し大根の胡麻和え
8	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・ポークウインナー ・グリーンサラダ	・タンメン ・点心～蒸し焼売～・キャベツとパプリカのサラダ ・白菜と密柑のフレンチ和え
9	Wed	・ねぎ焼き ・ツナと根菜の煮物 ・法蓮草ともやしのお浸し	・鯖の味噌煮～東仁学生会館特選味噌ダレ～ ・吉野煮 ・フレッシュハムサラダ・漬け物
10	Thu	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・スープ春雨 ・レタスサラダ	・やみつき!マーボー豆腐 ～東仁学生会館オリジナルジャージャー～ ・点心～焼き餃子～ ・彩りサラダ・フルーツ
11	Fri	・ハムチーズフライ ・切り干し大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・ミートソースドリア ～東仁学生会館オリジナル完熟トマトたっぷりソース～ ・烏賊フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル
12	Sat	・たこベジカツ ・ウインナーと野菜のソテー ・グリーンサラダ	・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 ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵～匝嵯の桜～
13	Sun		
14	Mon	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・昔風里芋の煮物 ・スパゲティサラダ	・釜揚げ風うどん ・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ・ぶちもっちな
15	Tue	・鯖の塩焼き ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・茹でキャベツ	・熟成ポークのソテー ～東仁学生会館オリジナルBBQソース～ ・ごろっと肉じゃが ・サニーレタスのチョレギサラダ・揚げ茄子の煮浸し
16	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	・煮込みチーズインハンバーグ ・たっぷりコーンコロッケ ・オニオンサラダ・フルーツゼリー
17	Thu	・もちりちチミ ・キャベツそぼろソテー ・若布サラダ	・ダシ滲みるジューシーきつねうどん ・2種の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ ・中華クラゲの和え物・胡麻香味御飯
18	Fri	・ベーコンポテト ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝嵯の桜～ ・レタスサラダ	・季節のフルーツ ・ディアボロチキン ・ポテトのコンソメ煮～トマト風味～ ・フレッシュ野菜サラダ・梨・コーンスープ
19	Sat	・miniハンバーグ ・豆腐の甘辛煮 ・キャベツと人参のサラダ	・季節の特別メニュー ・カレーの唐揚げ～野菜あんかけ～ ・三種の根菜つみれの煮物 ・南瓜サラダ・おはぎ
20	Sun		
21	Mon		
22	Tue		
23	Wed	・鯖のフライ ・ポークウインナー ・ポテトサラダ	・スパゲティカルボナーラ ・お任せフライ ・キャベツと人参のサラダ・茄子のガーリック炒め
24	Thu	・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 ・レタスサラダ	・豚肉と野菜の香味炒め ・信田巻の煮物 ・つぶつぶコーンサラダ・蕨餅
25	Fri	・ミートボール ・ハムステーキ ・キャベツと人参のサラダ	・鯖の照り焼き ・ロールキャベツ～デミソース煮～ ・フレッシュ野菜サラダ・大根のナムル
26	Sat	・チーズオムレツ ・じゃが芋の甘辛煮 ・グリーンサラダ	・NEW 豚肉のさっぱりおろしソテー ・チーズサラダ ・パスタソテー・プチ☆シュウ
27	Sun		
28	Mon	・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 ・彩り茹でキャベツ	・豚たま丼～匝嵯の桜で卵とじ～ ・冷や奴～ネギポン豆腐～ ・フレッシュ野菜サラダ・漬け物
29	Tue	・柳葉魚フライ ・もやしとそぼろのペペロンソテー ・彩りキャベツサラダ	・肉豆腐 ・昔ながらの味噌田楽 ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ
30	Wed	・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・肉団子と野菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・NEW 若鶏の唐揚げ ～東仁学生会館特選ヤンニョムソース～ ・がんもの煮物 ・山盛りキャベツ・春雨の柚醤油和え

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

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。納豆には免疫力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。

1日(火)	夕食	ブロッコリーのタルタル和え(ブロッコリー)
2日(水)	夕食	かしわ天麩羅(鶏胸肉)
7日(月)	夕食	冷や奴～ねばねば和布蕪～(大豆)
9日(水)	夕食	吉野煮(里芋・大根・人参)
12日(土)	夕食	ヨーグルト(ヨーグルト)
19日(土)	夕食	南瓜サラダ(南瓜)

朝食定番メニュー

・納豆(大豆)
朝食時に常時ご用意しております。是非お召し上がりください。

季節のフルーツ

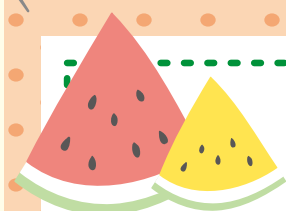
18日(金) 夕食に「梨」を提供いたします。

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[彼岸入り]

19日(土)彼岸入り 夕食に「おはぎ」を提供いたします。



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。



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