



☆季節の特別メニュー☆
10月 1日(木) 夕食時「十五夜メニュー」
10月31日(土) 夕食時「ハロウィンメニュー」

☆季節のフルーツ☆
24日(土) 夕食時「柿」を提供いたします。

※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



※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	Thu	・コーンシュウマイ ・キャベツとそぼろのオイスターソテー ・若布サラダ	☆季節の特別メニュー☆ ・お月見ハンバーグ&カレーコロッケ ・白菜と水菜のサラダ ・欧州産のポテトフライ&ナポリタン・みたらし団子
2	Fri	・ブチ月お好み焼き ・ツナと根菜の煮物 ・彩りキャベツサラダ	・今が旬!秋刀魚の塩焼き ・厚切りハムカツ・グリーンサラダ ・もやしとえのきの梅肉和え・栗ごはん
3	Sat	・じゃがベーコンのマヨソテー ・チキンナゲット ・レタスサラダ	・完熟トマトの子キンライス~On the Fried egg~ ・カリフラワーの炒め煮~カレー風味~ ・フレッシュ野菜サラダ
4	Sun		
5	Mon	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匝瑳の桜~ ・昔風里芋の煮物 ・茹でキャベツ	・NEW 鯖カツのオーロラソース ・冷や奴~ピリ辛酢味噌~ ・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
6	Tue	・ブレンオムレツ ・ハムステーキ ・グリーンサラダ	・カレーうどん ・2種の天麩羅 ・彩りレタスサラダ・フルーツ
7	Wed	☆ Lucky Special Morning ☆ ・さっぱりねばねば丼 ・こだわり卵の生卵千葉県産卵~匝瑳の桜~ ・キャベツのお浸し・あったか豚汁	・大分風とり天丼 ・フレッシュ野菜サラダ・フルーツヨーグルト ・切り干し大根と竹輪のサッパリ梅和え
8	Thu	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・彩りキャベツサラダ	・長崎風ちゃんぽん ・鰯フライ ・キャベツとパプリカのサラダ・漬け物
9	Fri	・ミートボール ・シーフードカレーオムレツ ・グリーンサラダ	・豚肉と野菜の五目炒め ・~東仁学生会館特選味噌ダレ~ ・餅巾着の煮物 ・オニオンサラダ・大学芋
10	Sat	・ポテトのマヨネーズ焼き~ブラックペッパーがけ~ ・ポークウインナー ・レタスサラダ	・ふわふわ親子丼 ・南瓜の甘辛煮 ・フレッシュハムサラダ
11	Sun		
12	Mon	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・きんぴらごぼう ・彩り茹でキャベツ	・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・大判肉の包み揚げ ・彩りレタスサラダ・杏仁豆腐&マンゴープリン
13	Tue	・こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵 ・~匝瑳の桜~ ・マカロニのデミソース煮 ・レタスサラダ	・グリルチキン ・~東仁学生会館特選ハーフチキン~ ・ツナサラダ・小松菜ともやしのナムル ・パスタソテー・ごろっと野菜のコンソメスープ
14	Wed	・ベーコンポテト ・キャベツそぼろソテー ・キャベツと人参のサラダ	・鯖の塩焼き~大根おろし添え~ ・おでん風煮物 ・マカロニサラダ・フルーツ
15	Thu	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匝瑳の桜~ ・厚揚げのさっと煮 ・彩りキャベツサラダ	・スパゲティーミートソース ・烏賊フライ ・キャベツとパプリカのサラダ・ヨーグルト

16	Fri	・鰯ホッケの塩焼き ・牛乳挽き肉と牛蒡の炒め物 ・若布サラダ	・豚肉の葱塩丼 ・野菜揚げボールの煮物 ・つぶつぶコーンサラダ・白菜と蜜柑のフレンチ和え
17	Sat	☆ Lucky Special Morning ☆ ・ホットドック ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵~匝瑳の桜~ ・グリーンサラダ・ミネストローネ	・おろしぼん酢ハンバーグ ・海藻サラダ ・野菜ソテー・鹿尾菜の煮物
18	Sun		
19	Mon	・ブレンオムレツ ・昔風里芋の煮物 ・茹でキャベツ	・タルタルチキン南蛮 ・豆腐の甘辛煮・キャベツとパプリカのサラダ ・切り干し大根の胡麻和え
20	Tue	・たこベジカツ ・さつま揚げと野菜の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・味噌野菜ラーメン ・お任せ点心 ・彩りレタスサラダ・ブチ☆シュー
21	Wed	・鯖の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・ボークカレー~東仁学生会館オリジナルカレーです~ ・キャベツと若布のナムル風サラダ・フルーツゼリー ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵~匝瑳の桜~
22	Thu	・あげたてさつま揚げ ・もやしと卵の中華風炒め ・彩りキャベツサラダ	・やみつき!マーボー豆腐 ・点心~春巻き~・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
23	Fri	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匝瑳の桜~ ・竹輪と大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉ともやしの焼肉風 ・~東仁学生会館特選焼肉だれ~ ・ポテトのコンソメ煮~バター風味~ ・山盛りキャベツ・漬け物
24	Sat	・貝だくさんクリームスープ ・ヤクルト ・フルーツみかん	☆季節のフルーツ☆ ・鰯の照り焼き ・筑前煮・キャベツのお浸し ・柿
25	Sun		
26	Mon	・もっちりチヂミ ・枝豆天の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・名古屋風味噌カツ ・~東仁学生会館オリジナル味噌ダレ~ ・カニ玉あんかけ豆腐 ・山盛りキャベツ・蓮根のペペロンソテー
27	Tue	☆ Lucky Special Morning ☆ ・お替わりしちゃう?悪魔の丼 ・京風厚焼き玉子&肉団子 ・法蓮草ともやしのお浸し・お茶漬の素	・アブラ鰯のムニエル ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・フレッシュハムサラダ・欧州産のポテトフライ
28	Wed	・こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵 ・~匝瑳の桜~ ・味噌けんちん煮物 ・彩りキャベツサラダ	・山菜うどん ・かしわ風天麩羅 ・彩りレタスサラダ・白菜の浅漬け
29	Thu	・鰻のフライ ・ツナと野菜のソテー ・グリーンサラダ	・熟成ボークのソテー ・~東仁学生会館オリジナルBBQソース~ ・チーズサラダ・ナポリタン ・温野菜~マヨネーズディップ~ ・あったかきごハンバーグ ・~東仁学生会館オリジナルホワイトソース~ ・馬鈴薯の味噌和え ・春雨サラダ・ぶちもっちな
30	Fri	・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・キャベツと人参のサラダ	
31	Sat	・チキンナゲット ・ベーコンと隠元のソテー ・レタスサラダ	☆季節の特別メニュー☆ ・ハロウィン・BLACKカレー ・南瓜の包み揚げ・キャベツとパプリカのサラダ ・パン☆オ☆ショコラ

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

tohjin_dormitory





10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。

実りの秋です。
秋の味覚を味わいましょう。



10月のおすすめメニュー ～秋の実りを味わいましょう～

秋は「実りの秋」といわれるように、栗、かぼちゃ、さつまいも、秋刀魚など、旬を迎える食材がたくさんあります。旬の食材は味が良く栄養価が高いといわれています。秋の味覚を使ったメニューをご用意いたしました。

2日(金)	夕食	今が旬♪秋刀魚の塩焼き&栗ごはん
9日(金)	夕食	大学芋
10日(土)	夕食	南瓜の甘辛煮
31日(土)	夕食	南瓜の包み揚げ



季節のフルーツ

24日(土) 夕食に「柿」を提供いたします。

秋刀魚の栄養について

10月2日(金)夕食に提供予定の秋刀魚。秋刀魚には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。さらに、脳を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれているのも特徴です。1年で1番脂がのっているこの時期に、ぜひお召し上がり下さい。



季節の特別メニュー

十五夜



10月1日 木 夕食

- ・お月見ハンバーグ&カレーコロッケ
- ・白菜と水菜のサラダ
- ・欧州産のポテトフライ&ナポリタン
- ・みたらし団子



ハロウィン



10月31日(土) 夕食

- ・ハロウィンBLACKカレー
- ・南瓜の包み揚げ
- ・キャベツとパプリカのサラダ
- ・パン☆オ☆ショコラ



Lucky Special Morning

7のつく日の朝食にお楽しみメニューをご用意します

～朝食を食べて、朝からスタートダッシュ～

ぜひ、朝ごはんを食べに来てください！

※食事提供日(月～土)のみとなります。開催されない月もございますので予めご了承ください。



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！



T202-0014
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