



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		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝岨の桜～ ・きんぴらごぼう ・彩り茹でキャベツ		・まろやか酸辣湯麺 ・大判肉の包み揚げ ・フレッシュ野菜サラダ・フルーツゼリー
3	Tue				
4	Wed		・ささみ磯辺フライ ・糸こんにゃくと牛蒡の炒め煮 ・茹でキャベツ		・シーフードフライ ・三角いなり煮物・ほうれん草と海苔の和え物
5	Thu		・プチお好み焼き ・もやしと春雨の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ		・クリーミーマカロニグラタン ・たっぷりコーンコロケ ・グリーンサラダ・フルーツ
6	Fri		・豆腐と揚げ玉の卵とじ ・里芋の味噌だれがけ ・グリーンサラダ		・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・フレンチスローサラダ・欧州産のポテトフライ ・もやしとハムの辛子醤油和え
7	Sat		☆ Lucky Special Morning ☆ ・揚げパン ・ハムステーキ&ナポリタン ・キャベツと人参のサラダ・牛乳		・照りたまハンバーグ ～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～ ・馬鈴薯のそぼろあん煮・野菜ソテー
8	Sun				
9	Mon		・プレーンオムレツ ・若鶏の旨味唐揚げ ・茹でキャベツ		・卵とじロースカツ丼 ・おでん風煮物 ・彩りサラダ・漬け物
10	Tue		・コーンシュウマイ ・ベーコンと野菜のソテー ・グリーンサラダ		季節のフルーツ ・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 ・茄子のガーリック炒め・りんご
11	Wed		・銀鮭の塩焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツともやしのお浸し		・豚肉と野菜の甘辛炒め ～東仁学生会館特選甘辛ダレ～ ・ふんわり野菜豆腐寄せの煮物 ・マカロニサラダ・杏仁豆腐&マンゴープリン
12	Thu		・やわらかにがり生揚げ ・ウインナーと野菜のカレーソテー ・若布サラダ		・NEW ふんわりポーク天丼 ・あったか豆腐～生姜味噌のせ～ ・フレッシュ野菜サラダ・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え
13	Fri		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝岨の桜～ ・田舎風煮物～味噌仕立て～ ・グリーンサラダ		・葱香る油淋鶏～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～ ・鹿尾菜の煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ・カルピスゼリー
14	Sat		・ハムステーキ ・マカロニとコーンのソテー ・彩りキャベツサラダ		・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・春雨の韓国風炒め～特製チャプチェダレ～ ・フレッシュ野菜サラダ・切り干し大根のカニかま和え ・あったかけんちん汁
15	Sun				

16	Mon		・miniハンバーグ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ		・おかめうどん ・2種の天麩羅・フレッシュ野菜サラダ・ ・カリフラワーのゆかり和え・胡麻香味御飯
17	Tue		☆ Lucky Special Morning ☆ ・morning★カレー ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝岨の桜～ ・グリーンサラダ・法蓮草と苺のミルクスープ		・鰯の天麩羅～東仁学生会館特選スイートチリソース～ ・豚肉と野菜の特製醤油マヨ炒め ・チーズサラダ・ミニ大福・あったかにゆめん
18	Wed		・ジャーマンポテト ・マカロニのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ		・スタミナ満点！豚肉炒め ～東仁学生会館オリジナル香味ダレ～ ・あったか豆腐～ネギボン豆腐～ ・ひじきとツナのサラダ・ふろふき大根
19	Thu		・ミートボール ・もやしと卵の中華風炒め ・彩りキャベツサラダ		・ミートソースドリア～とろとろチーズのせ～ ・きたあかりコロケ ・キャベツとパプリカのサラダ・にんじんしりしり
20	Fri		・柳葉魚フライ ・さつま揚げと野菜の炒め物 ・キャベツともやしのお浸し		・若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～ ・信田巻きの煮物 ・山盛りキャベツ・プチドーナツ
21	Sat		・もっちりチヂミ ・ポークウインナー ・若布サラダ		・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～ ・点心～春巻き～ ・フレッシュ野菜サラダ・大根と水菜のマヨボン和え
22	Sun				
23	Mon				
24	Tue		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝岨の桜～ ・チキンナゲット ・温野菜サラダ		・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～ ・シルバーサラダ・オニオンフライ&パスタソテー ・ザーサイともやしの和え物
25	Wed		・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・牛粗挽き肉と野菜のソテー ・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～ ・オニオンサラダ ・ヨーグルト
26	Thu		・ミートオムレツ ・青菜と白州の炒め物 ・若布サラダ		・長崎風ちゃんぽん ・厚切りハムカツ ・彩りサラダ・隠元の洋風和え物
27	Fri		☆ Lucky Special Morning ☆ ・ピザトースト ・パスタソテー & こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵 ～匝岨の桜～・グリーンサラダ・コーンスープ		・鯖の竜田揚げ ～東仁学生会館オリジナル香味甘酢ダレ～ ・豆腐の野菜餡かけ・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・具だくさん豚汁
28	Sat		・ベーコンポテト ・生揚げのそぼろ煮 ・キャベツと人参のサラダ		・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～ ・チョレギサラダ ・欧州産のポテトフライ・蕨餅
29	Sun				
30	Mon		・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝岨の桜～ ・里芋の味噌だれがけ ・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・フルーツゼリー

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。



tohjin_dormitory





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。

寒い季節になってきました。
風邪をひかないように
身体を温めましょう!!



11月のおすすめメニュー～身体を温めるあったかメニュー～

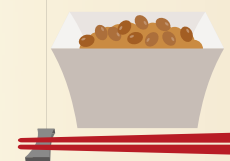
風邪にご用心!!食事で予防!!

寒い季節になってきました。風邪の原因ウイルスは、低温・低湿度を好み、外気が寒く乾燥する冬には感染力を強めます。また、人の免疫力も低気温で体温が下がることで低下し、風邪が流行しやすくなります。風邪予防のためには、食事をバランス良くとり、身体が温まる食事をするように意識しましょう。

朝食サービスメニュー

・納豆

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。



2日(月)	夕食	まろやか酸辣湯麺
5日(木)	夕食	クリーミーマカロニグラタン
9日(月)	夕食	卵とじロースカツ丼
18日(水)	夕食	スタミナ満点!豚肉炒め～東仁学生会館オリジナル香味ダレ～
21日(土)	夕食	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～
26日(木)	夕食	長崎風ちゃんぽん

冬を越す力を与えてきた 「油祝い(あぶらいわい)」と「油しめ」

「油祝い」は冬支度を始める11月から12月にかけて江戸時代よりもっと古くから全国各地で行われていました。この時期を「油しめ」とも呼び、油分のあるものを食べ、寒さに立ち向かう体力をつける時期ともいわれていました。

「油祝い」の際に作られる料理は、けんちん汁や天ぷら、きんぴらごぼうなどでした。畑で取れた野菜を豊富に使い、たっぷりの油で炒めることで良質な脂質を、野菜類でビタミン・ミネラル・食物繊維をとり、疲れた体に栄養補給をします。「油祝い」は寒い冬を乗り切る先人たちの知恵から生まれた行事です。

11月14日(土)夕食に「あったかけんちん汁」を提供します。

11月27日(金)夕食に「具たくさん豚汁」を提供します。



体を温める食事のポイントをご紹介します

1. 栄養バランスを整える

主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。たんぱく質やビタミン類を不足なくとることで血行がよくなり、体温も上がります。日頃からバランスのいい食事を心がけ、風邪に負けないからだづくりをしましょう。

2. 体を温める食材をとる

冬にとれる野菜や唐辛子、にんにく、生姜、ネギ、玉ねぎは体を温めてくれます。特にブロッコリーやカボチャなどのビタミンEを含む食品は血行をよくする働きがありますので、積極的に取り入れましょう。

季節のフルーツ

10日(火) 夕食に「リンゴ」を提供いたします。



ラッキーモーニング開催のお知らせ

今月は・・・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。



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