



☆季節の特別メニュー☆

・12月は、クリスマスメニューとして、クリスマスイブ・クリスマスに特別メニューをご用意します。
 ・12月21日(月)は冬至です。
 ・12月24日(木)はクリスマスイブメニューをご用意します。
 ・12月25日(金)はクリスマスメニューをご用意します。
 ※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

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	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール~カレーソース~ ・ベーコンと隠元のソテー ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・山菜うどん ・かしわ風天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ ・小松菜と厚揚げの味噌炒め 	16	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匝岨の桜~ ・ささみ磯辺フライ ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードフライ ・牛粗挽き肉ともやしの焼肉炒め ・キャベツとパプリカのサラダ・玉菖菰の炒め煮
2	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツともやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・豆腐のオイスターソース煮 ・海藻サラダ・ブロッコリーの胡麻マヨ和え 	17	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムポテトフライ ・青菜とベーコンの炒め物 ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・釜揚げ風うどん~ピリ辛ガーリック味~ ・竹輪の天麩羅・彩りサラダ ・ささみとキャベツのさっぱり胡麻和え
3	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンオムレツ ・もやしと油揚げのちょこっと炒め ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・茄子のミートソースグラタン ・鰯フライ ・彩りサラダ・フルーツ 	18	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・縞ホッケの塩焼き ・キャベツそぼろソテー ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリジナルチキンカレー ・チーズサラダ ・蓮根とツナのマスタードソース和え・フルーツ
4	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匝岨の桜~ ・じゃが芋の甘辛煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・やみつき!マーボー豆腐 ・点心~焼き餃子~・キャベツとパプリカのサラダ ・中華胡麻団子・ほかほか大根スープ 	19	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・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~ ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子と白菜の中華風煮 ・たっぷりコーンフライ ・キャベツとパプリカのサラダ・小松菜のナムル
5	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・フルーツパイン 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖カツのオーロラソース ・鶏肉と野菜のうま煮 ・フレッシュ野菜サラダ・春雨の柚醤油和え 	20	Sun		<p>季節の特別メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の西京漬け焼き・南瓜の甘辛煮 ・竹輪と人参の和風ゆず風味春雨サラダ ・ミニ栗大福・あったかけんちん汁
6	Sun		<ul style="list-style-type: none"> ・NEW ほっこりクリームシチュー ・海老フライ ・彩りサラダ・山菜ともやしの和え物 	21	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・プチ月お好み焼き ・昔風里芋の煮物 ・若布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あったかきこのハンバーグ ・~東仁学生会館オリジナルホワイトソース~ ・つぶつぶコーンサラダ ・フェットチーネ
7	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・NEW 味噌コーンラーメン ・鯛磯辺フライ ・キャベツとパプリカのサラダ・蕨餅 	22	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟成ポークのソテー ・~東仁学生会館オリジナルオニオンソース~ ・ツナサラダ・パスタソテー・枝豆ともやしの和え物
8	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・あげたてさつま揚げ ・ウインナーと野菜のソテー ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ディアポロチキン ・フレッシュ野菜サラダ ・杏仁豆腐&マンゴープリン・大根のとろとろ餡煮 	23	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・紅生姜天の煮物 ・彩りキャベツサラダ 	<p>季節の特別メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライドチキン&欧州産のポテトフライ ・ロールキャベツ・フレッシュ野菜サラダ ・コーヒーゼリー・コーンスープ
9	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・たこベジカツ ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<p>季節のフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今が旬!秋刀魚の塩焼き ・豚肉と野菜の塩だれ炒め ・フレッシュハムサラダ・みかん 	24	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のフライ ・厚揚げのさっと煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<p>季節の特別メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビーフボウル・ポテトクリームグラタン ・シーザーサラダ・チョコレートプチケーキ
10	Thu	<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~匝岨の桜~ ・ハムステーキ ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉豆腐 ・海鮮蓮根の挟み揚げ ・オニオンサラダ・切り干し大根の梅和え 	25	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンシュウマイ ・薩摩揚げと野菜の炒め物 ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚挽肉とキャベツの麻婆風 ・烏賊フライ ・彩りサラダ
11	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・もやしとそぼろのペペロンソテー ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリルドハンバーグ ・~東仁学生会館オリジナル茸おろし餡掛け~ ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ ・パスタソテー 	26	Sat	<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~匝岨の桜~ ・ポークウインナー ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー~東仁学生会館オリジナルカレーです~ ・お任せフライ ・キャベツとパプリカのサラダ
12	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵~匝岨の桜~ ・鹿尾菜の煮物 ・小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティペペロンチーノ ・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツゼリー 	27	Sun		<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しシュウマイ ・竹輪と大根の煮物 ・茹でキャベツ
13	Sun		<ul style="list-style-type: none"> ・味噌カツ丼 ・~東仁学生会館オリジナル味噌ダレ~ ・豆腐の甘辛煮・マカロニサラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル 	28	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・もちりち子ミ ・切り干し大根の煮物 ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・29 ・30 ・31
14	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかにがり生揚げ ・もやしと卵の中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ 		29	Tue		
15	Tue			30	Wed		
				31	Thu		

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。



12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。

クリスマスや年越しに
体調を崩さないように
免疫力を高めましょう!



12月のおすすめメニュー ~免疫力や抵抗力を高める効果的なメニュー~

ノロウイルスやインフルエンザに要注意

冬はノロウイルスやインフルエンザが流行する時期です。

ノロウイルスやインフルエンザは非常に感染力が強いため、感染を拡大させないために、予防対策をしっかりと行うことが大切です。

外出後のうがい手洗い、またトイレの後と食事の前の手洗いも、”2度洗い”をする習慣を身につけましょう。

12月のおすすめメニューは感染症に負けない、免疫力や抵抗力を高める効果のある食材を使ったメニューを紹介します。

2日(水)	夕食	ブロッコリーの胡麻マヨ和え
4日(金)	朝食	じゃが芋の甘辛煮
7日(月)	朝食	きんぴらごぼう
11日(金)	夕食	海鮮蓮根の挟み揚げ
12日(土)	夕食	牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ
15日(火)	夕食	ブロッコリーとしめじのナムル
18日(金)	夕食	蓮根とツナのマスタードソース和え

季節のフルーツ

10日(木)

夕食に「みかん」を提供いたします。



12月の特別メニュー

冬至

12月21日(月) 夕食

鮭の西京漬け焼き

南瓜の甘辛煮

竹輪と人参の和風ゆず風味春雨サラダ

ミニ栗大福、あったかけんちん汁、御飯

豆知識

冬至の食べ物は「ん」がつくもので運盛り。
かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」で「ん」がつく!!
「にんじん」「だいこん」…など
「ん」のつくものを運盛り
といい縁起をかついで
いたそうです。



クリスマスメニュー

12月24日(木) 夕食 クリスマスイブ

フライドチキン&欧州産のポテトフライ

ロールキャベツ

フレッシュ野菜サラダ

コーヒーゼリー

コンソメスープ、ライス

12月25日(金) 夕食 クリスマス

ビーフボウル

ポテトクリームグラタン

シーザーサラダ

チョコレートブチケーキ

コンソメスープ

Merry Christmas



☆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!



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

**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