



☆季節の特別メニュー☆

7月7日(水)夕食時に、☆七タメニュー☆をご用意致します。

※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	Thu	・こだわり卵のスクランブルエッグ ・チキンナゲット ・キャベツと人参のサラダ		・豚肉の葱塩丼 ・薩摩揚げ〜枝豆天&紅生姜天〜 ・キャベツと小松菜のお浸し ・牛蒡と糸こんにゃくの含め煮	
2	Fri	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・もやしと豆苗の塩麻婆炒め ・グリーンサラダ		・赤魚のクリーム焼き ・ポテトのコンソメ煮〜トマト風味〜 ・フレッシュハムサラダ・お任せスイーツ	
3	Sat	・ポテトのマヨネーズ焼き〜ブラックペッパーがけ〜 ・ミートボールのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ		・天津丼〜特選甘酢餡〜 ・点心〜焼き餃子〜 ・キャベツとパプリカのサラダ・漬け物	
4	Sun				
5	Mon	・こだわり卵の目玉焼き ・きんぴらごぼう・茹でキャベツ			
6	Tue	☆ Lucky Special Morning ☆ ・さっぱりねばねば丼 ・こだわり卵の生卵&肉団子 ・キャベツのお浸し・具だくさん豚汁			
7	Wed	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・もやしと春雨の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ		☆ 季節の特別メニュー・季節のフルーツ ☆ ・鶏唐揚げのみぞれ掛け〜七夕風〜 ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ ・オクラと素麺の酢の物・スイカ・きのこ汁	
8	Thu	・鰯の塩焼き ・キャベツそぼろソテー ・若布サラダ・カップ明太子		・ハヤシライス ・フレッシュ野菜サラダ ・大根のナムル・プリン	
9	Fri	・こだわり卵の目玉焼き ・ポークウインナー ・グリーンサラダ		・NEW 卵とじ海老フライ丼 ・生揚げのジャージャンのせ ・フレッシュ野菜サラダ・法連草となめ苣の和え物	
10	Sat	・もっちりチヂミ ・味噌けんちん煮物 ・キャベツと人参のサラダ		・完熟トマトのチキンライス〜On the Fried egg〜 ・鰻のチーズフライ・キャベツとパプリカのサラダ ・蓮根のオイスターソース炒め	
11	Sun				
12	Mon	・揚げたて薩摩揚げ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でサラダ		・ふんわり鶏つくねBowl ・冷や奴〜こりこり搾菜〜 ・チーズサラダ・フルーツゼリー	
13	Tue	・こだわり卵の目玉焼き ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ		・NEW 明太子スパゲッティ ・厚切りハムカツ・キャベツとパプリカのサラダ ・プチドーナツ	
14	Wed	・具だくさんクリームスープ ・ヤクルト ・フルーツみかん		・助宗鰻のバター醤油ソテー ・筑前煮・彩りサラダ ・中華クラゲの和え物	
15	Thu	・和風ハンバーグ ・もやしと卵の中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ		・ポークジンジャー〜特選生姜焼きだれ〜 ・ポテトのコンソメ煮〜バター風味〜 ・山盛りキャベツ・山菜ともやしの和え物	

16	Fri	☆ Lucky Special Morning ☆ ・揚げパン ・チキンナゲット&ナポリタン ・グリーンサラダ・牛乳		・ミックスカツフライ ・蒟蒻の味噌田楽 ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ	
17	Sat	・鯖の塩焼き ・ベーコンと隠元のソテー ・茹でキャベツ・カップ明太子		・シーフードカレー ・チョレギサラダ ・ささみとオクラのさっぱり梅和え ・ぶちもっちゃん	
18	Sun				
19	Mon	・生揚げのバター醤油焼き ・切り干し大根の煮物 ・茹でキャベツ		・ざる中華〜鰹昆布だしスープ〜 ・大判肉包み揚げ・キャベツとパプリカのサラダ ・小松菜と油揚げのだし炒め・胡麻香味御飯	
20	Tue	・こだわり卵の目玉焼き ・豚肉と根菜の五目煮・キャベツと人参のサラダ		・鯖の味噌煮〜東仁学生会館オリジナル味噌ダレ〜 ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・フレッシュ野菜サラダ・豆腐と塩昆布の和え物	
21	Wed	☆ Lucky Special Morning ☆ ・コロックパン ・チキンナゲット&こだわり卵のゆで卵 ・グリーンサラダ・プレーンヨーグルト		・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〜 ・南瓜のそぼろあん煮 ・ひじきとツナのサラダ・フルーツパイン	
22	Thu				
23	Fri				
24	Sat	・miniハンバーグ ・昔風里芋の煮物 ・温野菜〜マヨネーズディップ〜		・グリルドハンバーグ〜特選オニオンソース〜 ・フレッシュ野菜サラダ・パスタソテー ・プチ☆シュー	
25	Sun				
26	Mon	・コーンシュウマイ ・きんぴらごぼう・彩り茹でキャベツ		・鶏ハラムの炭火焼き丼 ・冷や奴〜ねぎ塩ダレ〜 ・サラダこんにゃくのサラダ・漬け物	
27	Tue	☆ Lucky Special Morning ☆ ・お替わりしちゃう? 悪魔の丼 ・京風厚焼き玉子&旨味唐揚げ ・法連草ともやしのお浸し・お茶漬の素		・冷やし担々麺 ・点心〜三角春巻き〜 ・キャベツとパプリカのサラダ・キャロット☆ラペ	
28	Wed	・こだわり卵の目玉焼き ・ポテトとウインナーのカレーケチャップ ・グリーンサラダ		・名古屋風味噌カツ 〜東仁学生会館オリジナル味噌ダレ〜 ・こら玉もやし炒め〜旨塩味〜・山盛りキャベツ ・アロエヨーグルト	
29	Thu	・柳葉魚フライ ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・キャベツと人参のサラダ		・豚肉のさっぱりおろしソテー ・信田巻きの煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ	
30	Fri	・たこベジカツ ・ツナと野菜のソテー ・グリーンサラダ		・鰻の天麩羅〜特選スイートチリソース〜 ・春雨の韓国風炒め〜特製チャブチェダレ〜 ・ポテトサラダ・蓮根のペペロンソテー	
31	Sat	・プチ月お好み焼き ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ		・満腹☆キーマカレー ・小松菜と竹輪のペッパーソテー ・フレッシュハムサラダ・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





7月

栄養士 だより

TOHJIN NEW LIFE

7月のおすすめメニュー

夏になると「身体がだるい」「食欲がでない」「眠れない」、
そんな「夏バテ」の予防に効果的な食材を使ったメニューをご紹介します!

1日(木)	夕食	豚肉の葱塩丼
2日(金)	夕食	赤魚のクリーム焼き
9日(金)	夕食	卵とじエビフライ丼
13日(火)	夕食	明太子スパゲッティー
20日(火)	夕食	鯖の味噌煮 ～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～
29日(木)	夕食	豚肉のさっぱりおろしソテー
30日(金)	夕食	鰯の天麩羅 ～特選スイートチリソース～

蒸し暑い日が続いています。梅雨が
明ければ、いよいよ夏も本番です。
食事をしっかりとって、暑さに負け
ない身体づくりをしましょう!!



季節の特別メニュー

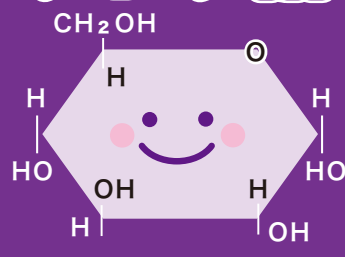
7日(水)夕食 **七夕メニュー** 鶏唐揚げのみぞれ掛け～七夕風～
牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ
オクラと素麺の酢の物
季節のフルーツ(スイカ)、きのこ汁、御飯



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。

ブドウ糖



朝食は一日のはじめの 大事なスイッチ!

脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として
使っています。

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、
寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっ
てしまうためです。朝食を食べないと、午前中、
からだは動いても頭はボンヤリ、ということに
なりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を
朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかり
目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には
脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く
含まれているので、朝から勉強に集中力抜群に!
毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



ラッキースペシャルモーニング開催予告

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)ないに不規則に提供いたします。提供日はメニュー表にてご確認ください。
※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!

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