



☆季節の特別メニュー☆

★9月20日(月)は「彼岸入り」です。

18日(土) 夕食時に「おはぎ」をご用意いたします。

★9月21日(火) 夕食時に「十五夜メニュー」をご用意致します。

☆季節のフルーツ

9月9日(木) 夕食時に「梨」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。

常に
念入りに
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。

TOKYO
DORMITORY
東仁学生会館 since1970

1	Wed	・お任せ焼き魚 ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツのお浸し・カップ明太子	・冷やしジャージャー麺～肉味噌～ ・カレーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ・大根のコンソメ煮
2	Thu	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・もやしと油揚げのちよこっと炒め ・キャベツと人参のサラダ	・クリーミーチキンドリア ・鰯磯辺フライ・彩りサラダ ・蓮根とツナのマスタードソース和え
3	Fri	・こだわり卵の目玉焼き ・ポテトとウインナーのカレークチャップ ・グリーンサラダ	・鱈のフライ～特選トマトソース掛け～ ・鶏肉と野菜のうま煮・さつまいものレモン煮 ・キャベツとパプリカのサラダ
4	Sat	・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・ヤクルト	・若鶏のジューシー唐揚げ ・三角いなりのお煮物・山盛りキャベツ ・フルーツヨーグルト
5	Sun		
6	Mon	・揚げたて薩摩揚げ ・鹿尾菜の煮物 ・茹でキャベツ	・彩り三色丼 ・冷や奴～ねばねば和布蕪～ ・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
7	Tue	☆ Lucky Special Morning ☆ ・悪魔のトースト ・ハムエッグ ・スパゲティサラダ	・冷やし担々麺 ・点心～蒸し焼売～ ・キャベツとパプリカのサラダ ・小松菜ともやしのナムル
8	Wed	・柳葉魚フライ ・ツナと根菜の煮物 ・法蓮草ともやしのお浸し	・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・吉野煮 ・ツナサラダ・漬け物
9	Thu	・こだわり卵の目玉焼き ・マカロニのクリーム煮 ・グリーンサラダ	季節のフルーツ ・やみつき！マーボー豆腐 ・点心～焼き餃子～ ・彩りサラダ・梨
10	Fri	・ハムポテトサラダフライ ・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～とろとろチーズのせ～ ・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
11	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・こだわり卵の茹で卵 ・ぶちもっちゃん
12	Sun		
13	Mon	・こだわり卵の目玉焼き ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でサラダ	・なめこおろしうどん ・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ・蕨餅
14	Tue	・鯖の塩焼き ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・若布サラダ・カップ明太子	・熟成ボークのソテー ～東仁学生会館オリジナルBBQソース～ ・ごろっと肉じゃが・チョレギサラダ ・揚げ茄子の煮浸し
15	Wed	・生揚げの生姜ダレ焼き ・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 ・キャベツとパプリカのサラダ・プチドーナツ

16	Thu	・もっちりチヂミ ・キャベツそぼろソテー ・グリーンサラダ	・大分風とり天丼 ・冷や奴～胡麻ダレ～ ・オニオンサラダ・味付け豆もやし
17	Fri	☆ Lucky Special Morning ☆ ・とんかつ茶漬 ・もやしとそぼろのペペロンソテー ・海藻サラダ・お茶漬の素	・豚肉ともやしの焼肉風～特選焼肉だれ～ ・おでん風煮物・山盛りキャベツ ・フルーツ
18	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 ・カレイの唐揚げ～野菜あんかけ～ ・木綿生揚げの肉味噌田楽 ・南瓜サラダ・おはぎ
19	Sun		
20	Mon		
21	Tue	・こだわり卵の目玉焼き ・チキンナゲット ・温野菜～マヨネーズディップ～	季節の特別メニュー ・月見うどん・かしわ風天麩羅 ・キャベツとパプリカのサラダ ・さつまいも御飯・みたらし団子
22	Wed	・鱈のフライ ・ボークウインナー ・キャベツと人参のサラダ	・ふんわりボーク天丼 ・あったか豆腐～生姜味噌のせ～ ・ツナサラダ・茄子のガーリック炒め
23	Thu		
24	Fri	・ミートボール ・ハムステーキ ・茹でキャベツ	・スパゲティカルボナーラ ・南瓜の洋風煮～バター醤油風味～ ・フレッシュハムサラダ ・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え
25	Sat	・チーズオムレツ ・じゃが芋の甘辛煮 ・グリーンサラダ	・鰯の照り焼き ・牛粗挽き肉ともやしの焼肉炒め ・フレッシュ野菜サラダ・プチ☆シュー
26	Sun		
27	Mon	・こだわり卵の目玉焼き ・若鶏の旨味唐揚げ ・彩り茹でキャベツ	・豚たま丼～匝瑳の桜で卵とじ～ ・サクッと揚げた海老カツフライ ・キャベツとパプリカのサラダ・白菜キムチ
28	Tue	☆ Lucky Special Morning ☆ ・フルーツサンド ・ボークウインナー＆欧州産のポテトフライ ・スパゲティサラダ	・肉豆腐 ・里芋の味噌田楽 ・つぶつぶコーンサラダ・イカにもたご焼き風
29	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	・若鶏の唐揚げ～ヤンニョム風味～ ・がんもの煮物 ・山盛りキャベツ・漬け物
30	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	・グリルドハンバーグ ～東仁学生会館オリジナル苺おろし餡掛け～ ・チーズサラダ ・欧州産のポテトフライ＆バスタソテー・フルーツ

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。

4日(土)	夕食	若鶏のジューシー唐揚げ
4日(土)	夕食	フルーツヨーグルト
8日(水)	夕食	吉野煮
9日(木)	夕食	やみつき!麻婆豆腐
14日(火)	夕食	ごろっと肉じゃが
18日(土)	夕食	木綿生揚げの肉味噌田楽
24日(金)	夕食	南瓜の洋風煮〜バター醤油風味〜
28日(火)	夕食	肉豆腐

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

9日(木) 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]

20日(月)彼岸入り 18日(土)夕食に「おはぎ」を提供いたします。



季節の特別メニュー[十五夜]



9月21日火 夕食

- ・月見うどん
- ・かしわ風天麩羅
- ・キャベツとパプリカのサラダ
- ・さつまいも御飯・みたらし団子



ラッキースペシャルモーニング開催

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☆

お知らせ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