



☆季節の特別メニュー☆
10月30日(土) 夕食時「ハロウィンメニュー」を提供いたします。

☆季節のフルーツ☆
10月15日(金) 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



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	Fri	・ブチお好み焼き ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・鮭の西京焼き ・厚切りハムカツ・マカロニサラダ ・もやしと椎茸の梅和え・栗ごはん
2	Sat	・こだわり卵のスクランブルエッグ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	・完熟トマトのチキンライス～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・そぼろきんぴら
3	Sun		
4	Mon	・生揚げの生姜ダレ焼き ・ポークウインナー ・彩り茹でキャベツ	・スパゲティペペロンチーノ ・烏賊フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・杏仁豆腐
5	Tue	・ミートボール ・薩摩揚げと野菜の炒め物 ・グリーンサラダ	・グリルチキン～特選ハーブソース～ ・シルバーサラダ・ナポリタン ・ザーサイとキャベツの和え物
6	Wed	・鰯の塩焼き ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・若布サラダ・カップ明太子	・天津丼～特選甘酢餡～ ・筑前煮 ・つぶつぶコーンサラダ・大学芋
7	Thu	・ベーコンポテト ・キャベツそぼろソテー ・温野菜～マヨネーズディップ～	・若鶏のジューシー唐揚げ ・山盛りキャベツ&欧州産のポテトフライ ・隠元の洋風和え物・プリン
8	Fri	☆ Lucky Special Morning ☆ ・morning★カレー ・こだわり卵の目玉焼き ・キャベツと人参のサラダ・ごろっと野菜のコンソメスープ	・NEW タコライス ・ポテトのコンソメ煮～バター風味～・ツナサラダ ・法連草と苺のミルクスープ・フルーツ
9	Sat	・ブレンオムレツ ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 ・グリーンサラダ	・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・豚肉と蓮根の辛子マヨ炒め・キャベツのお浸し ・あったかけんちん汁
10	Sun		
11	Mon	・こだわり卵の目玉焼き ・昔風里芋の煮物 ・温野菜～マヨネーズディップ～	・タルタルチキン南蛮 ～具だくさんタルタルソース添え～ ・豆腐のオイスターソース煮・切り干し大根の胡麻和え ・キャベツとパプリカのサラダ
12	Tue	・ささみ磯辺フライ ・厚揚げのさっと煮 ・キャベツと人参のサラダ	・味噌野菜ラーメン ・点心～蒸し焼売～ ・彩りサラダ・中華胡麻団子
13	Wed	・鯖の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物 ・若布サラダ・カップ明太子	・ポークカレー ～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・フレンチスローサラダ・こだわり卵の茹で卵 ・フルーツゼリー
14	Thu	・具だくさんクリームスープ ・ヤクルト	・茄子のミートソースグラタン ・鰯フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・蓮根のペペロンソテー
15	Fri	☆ Lucky Special Morning ☆ ・韓国風うどん・もっちりチヂミ ・チョレギサラダ・白菜キムチ	☆ 季節のフルーツ ☆ ・豚肉ともやしの焼肉風～特選焼肉だれ～ ・揚げボールの煮物・山盛りキャベツ ・柿

16	Sat	・揚げたて薩摩揚げ ・もやしと卵の中華風炒め ・グリーンサラダ	・おろしぼん酢ハンバーグ ・マカロニサラダ・欧州産のポテトフライ ・ぶちもっちな
17	Sun		
18	Mon	・ハムポテトフライ ・枝豆天の煮物 ・茹でキャベツ	・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・あったか豆腐～カニ玉餡掛け～ ・竹輪と人参の中華風春雨サラダ ・さつまいものレモン煮
19	Tue	・こだわり卵の和風スクランブルエッグ ・味噌けんちん煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・カレーうどん ・海鮮蓮根の挟み揚げ ・彩りサラダ・フルーツヨーグルト
20	Wed	☆ Lucky Special Morning ☆ ・ピザトースト ・こだわり卵の目玉焼き&チキンナゲット ・グリーンサラダ・コーンスープ	・脂ののったサバカツ～黒酢あんかけ～ ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・チーズサラダ・欧州産のポテトフライ
21	Thu	・たこベジカツ ・糸コンニャクのそぼろ煮 ・キャベツと人参のサラダ	・熟成ボークのソテー ～東仁学生会館オリジナルBBQソース～ ・ポテトサラダ・ナポリタン・味付け豆もやし
22	Fri	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・小松菜と油揚げの白だし炒め ・グリーンサラダ	・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 ・隠元のツナマヨ和え・あったか大根スープ
23	Sat	・ジャーマンポテト ・ロールキャベツ ・キャベツと人参のサラダ	・ふわふわ親子丼 ・南瓜の甘辛煮・フレッシュ野菜サラダ ・イカにもたご焼き風
24	Sun		
25	Mon	・和風ハンバーグ ・切り干し大根の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・たぬきうどん ・竹輪の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ ・もやしとハムの辛子醤油和え
26	Tue	・こだわり卵の目玉焼き ・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 ・ポテトのコンソメ煮～トマト風味～ ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ・フルーツゼリー
27	Wed	☆ Lucky Special Morning ☆ ・銀鮭の塩焼き ・若鶏の旨味唐揚げ&若布サラダ ・こだわり卵の生卵・漬け物・具だくさん豚汁	・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・点心～大判肉の包み揚げ～ ・彩りサラダ・メンマともやしの和え物
28	Thu	・豆腐と揚げ玉の卵とじ ・ポークウインナー ・キャベツと人参のサラダ	・満腹☆キーマカレー ・クリーミーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ・こだわり卵の茹で卵
29	Fri	・コーンシュウマイ ・鹿尾菜の煮物 ・グリーンサラダ	・甘辛ダレのブルコギ丼 ・信田巻の煮物・フレッシュ野菜サラダ ・白菜キムチ・もっちもち水餃子
30	Sat	・鰻のフライ ・卵と豆苗の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	☆ 季節の特別メニュー ☆ ・ディアボロチキン・豆腐と若布のサラダ ・欧州産のポテトフライ&紫いもコロッケ ・パンプキンスープ・フルーツ
31	Sun		

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・里芋など、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。

1日(金)	夕食	栗ごはん
9日(土)	夕食	あったかけんちん汁
18日(月)	夕食	さつまいものレモン煮
23日(土)	夕食	南瓜の甘辛煮



季節のフルーツ

15日(金) 夕食に「柿」を提供いたします。

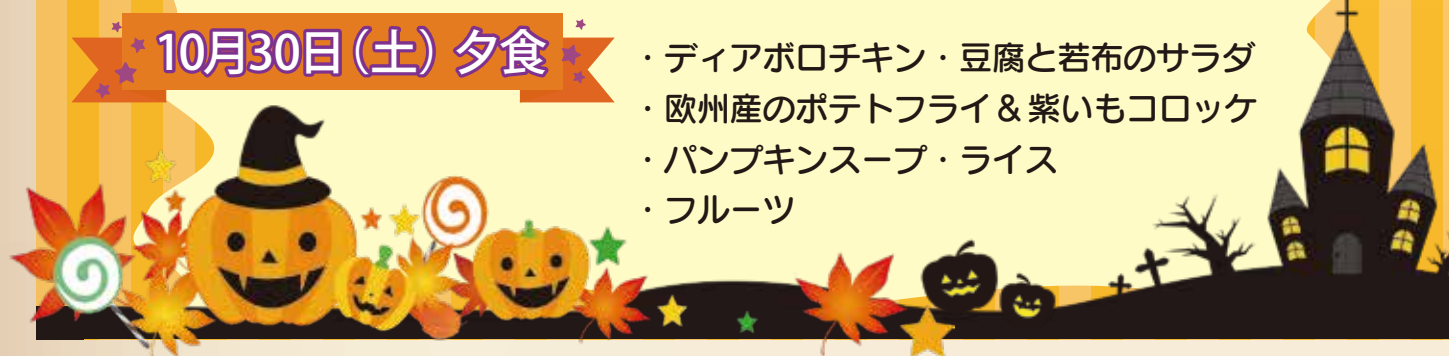
季節の特別メニュー

ハロウィン



10月30日(土) 夕食

- ・ディアボロチキン・豆腐と若布のサラダ
- ・欧州産のポテトフライ & 紫いもコロケ
- ・パンプキンスープ・ライス
- ・フルーツ



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。

在館生様の基本的な生活習慣の確立や、生活リズムの向上を目指し、一日のやる気を引き出す朝食をご用意致しますので、是非、召し上がってください。

※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。

今年もやります



東仁学生会館 2021 食事メニューNo.1 決定戦

投票で No.1 メニューを決めよう！

※詳細はポスターをご確認ください。



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！



〒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