



☆季節の特別メニュー☆

7月7日(木)夕食時に、☆セタメニュー☆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	Fri	- ヘルシー豆腐ハンバーグ - 竹輪と大根の煮物 - 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
2	Sat	- ハムポテトフライ - 青菜と白州の炒め物 - キャベツと人参のサラダ	- ミックスフライ・野菜揚げボールの煮物 - キャベツとパプリカのサラダ - ブロッコリーのおかか和え
3	Sun		
4	Mon	- 蒸しシュウマイ - きんぴらごぼう - 茹でキャベツ	- 冷やしたぬきうどん~ピリ辛ガーリック味~ - 鶏の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ - 昔ながらの大学芋・コーン御飯
5	Tue	- 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	- グリルドハンバーグ~特選 オニオンソース~ - サラダコンニャクのサラダ - オニオンフライ&パスタソテー・杏仁豆腐
6	Wed	- 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	- ハヤシライス・鰯大葉フライ - キャベツとパプリカのサラダ - 小松菜ともやしのナムル
7	Thu	- 縞ホッケの塩焼き - 大根と鶏そぼろの味噌煮 - 若布サラダ・カップ明太子	- 季節の特別メニュー - 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・フルーツ白玉・かきたま汁
8	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	- NEW 豚キムチ・おでん風煮物 - 竹輪と人参の中華風春雨サラダ - ぶちもっちな
9	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~ - 烏賊フライ・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
10	Sun		
11	Mon	- チーズ入り棒つくね - 里芋の味噌だれがけ - 彩り茹でサラダ	- ふんわりポーク天丼 - 冷や奴~こりこり搾菜~ - チーズサラダ・フルーツゼリー
12	Tue	- こだわり卵の目玉焼き - もやしと春雨の炒め物 - グリーンサラダ	- 明太子スパゲッティ - メンチカツ・キャベツとパプリカのサラダ - プチ☆シュ
13	Wed	- 具だくさんクリームスープ - ヤクルト - フルーツみかん	- 助宗鰯のバター醤油ソテー - 吉野煮・彩りサラダ - 中華クラゲの和え物
14	Thu	- 和風ハンバーグ - ベーコンと隠元のソテー - 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~ - 洋風肉じゃが~カレー風味~ - 山盛りキャベツ・豆腐と塩昆布の和え物
15	Fri	☆ Lucky Special Morning ☆ - 悪魔のトースト・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 - 昔ながらの味噌田楽 - キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ

16	Sat	- 鯖の塩焼き - 肉団子の甘酢あんかけ - 若布サラダ・カップ明太子	- NEW シーフードカレー - チョレギサラダ・ミニ大福 - ささみとオクラのさっぱり梅和え
17	Sun		
18	Mon		
19	Tue	- こだわり卵の目玉焼き - 生姜天の煮物 - 茹でキャベツ	- あっさりざる中華 - 点心~焼き餃子~・キャベツとパプリカのサラダ - 味噌付け豆もやし
20	Wed	- プチ月お好み焼き - ポークウインナー・若布サラダ	- 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~ - 豆腐の五目煮・海藻サラダ - 隠元のビーナッツ和え
21	Thu	- コロックパン - チキンナゲット&こだわり卵のゆで卵 - キャベツと人参のサラダ・プレーンヨーグルト	- 赤魚の唐揚げ~みぞれ餡掛け~ ~東仁学生会館オリジナル香味ダレ~ - 鶏肉と野菜のつま煮 - フレッシュハムサラダ・プチ肉まん
22	Fri	- 生揚げのバター醤油焼き - 豚肉と根菜の五目煮 - グリーンサラダ	- 照りたまハンバーグ~オリジナル照り焼きソース~ - 冷や奴~ネギボン豆腐~・フレンチスローサラダ - パスタソテー
23	Sat	- 若鶏の旨み唐揚げ - 切り干し大根の煮物 - 温野菜~マヨネーズディップ~	- NEW 豚挽肉とキャベツの麻婆風 - オニオンサラダ・お任せデザート - 漬物
24	Sun		
25	Mon	- ハムステーキ - 鹿尾菜の煮物 - 彩り茹でキャベツ	- 鶏ハラミの炭火焼き丼・冷や奴~ピリ辛酢味噌~ - サラダコンニャクのサラダ - 小松菜と竹輪のペッパーソテー
26	Tue	- たこベジカツ - 卵と豆苗の炒め物 - 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~ - 信田巻きの煮物 - 山盛りキャベツ・もやしとえのきの梅肉和え
27	Wed	- こだわり卵の目玉焼き - 焼きベーコン - グリーンサラダ	- 鯖の味噌煮~特選味噌ダレ~ - 春雨の韓国風炒め~特製チャップチェダレ~ - ポテトサラダ・フルーツゼリー
28	Thu	- 鰯の塩焼き - キャベツそぼろソテー・キャベツと人参のサラダ	- 冷やし担々麺・点心~海鮮焼売~ - キャベツとパプリカのサラダ - 蓮根のベベロンソテー
29	Fri	☆ 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 - 法蓮草ともやしのお浸し・お茶漬の素	- 豚肉のさっぱりおろしソテー - ふんわり野菜豆腐寄せの煮物 - 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
30	Sat	- ミートボール - 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 - ツナサラダ・こだわり卵の茹で卵 - 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





7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。

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!!



7月のおすすめメニュー

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材や、ビタミンやミネラルを含む野菜をとりましょう!

5日(火)	夕食	グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～
8日(金)	夕食	豚キムチ
11日(月)	夕食	ふんわりポーク天丼
13日(水)	夕食	助宗鱈のバター醤油ソテー
14日(木)	夕食	ポークジンジャー～特選生姜焼きだれ～
20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(木)	夕食	赤魚の唐揚げ～みぞれ餡掛け～
25日(月)	夕食	鶏ハラミの炭火焼き丼
27日(水)	夕食	鯖の味噌煮～特選味噌ダレ～
29日(金)	夕食	豚肉のさっぱりおろしソテー

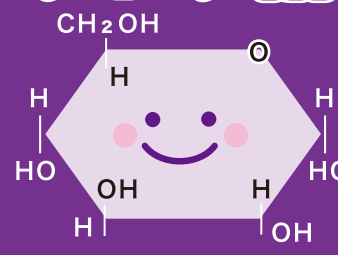


季節の特別メニュー

7日(木)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
フルーツ白玉、かきたま汁、御飯



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と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)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