



☆季節の特別メニュー☆  
 7月7日(土)夕食時に、☆七夕メニュー☆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。

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	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>冷やっこ</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミックスフライ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> <li>漬け物</li> </ul>	16	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>あげたてさつま揚げ</li> <li>昔風里芋の煮物</li> <li>ミニ海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>完熟トマトソースのハンバーグ</li> <li>パスタソテー</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	
2	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>あおさ入りイカステーキ</li> <li>納豆</li> <li>彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と5種野菜の中華丼</li> <li>蒸しシュウマイ</li> <li>レタスサラダ・フルーツ</li> </ul>	17	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>ハムステーキ</li> <li>彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵とじロースかつ丼</li> <li>冷やっこ</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	
3	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブレンオムレツ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の竜田揚げ～東仁学生会館オリジナル和風揚げ～</li> <li>昔ながらの味噌田楽</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	18	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈のフライ</li> <li>もやしと卵の中華風炒め</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～</li> <li>大根と水菜のシャキシャキサラダ</li> <li>フルーツみかん</li> </ul>	
4	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムチーズフライ</li> <li>ツナと根菜の煮物</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NEW 夏野菜カレー</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	19	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き</li> <li>肉団子と野菜の煮物</li> <li>埼玉県産小松菜のおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とり天丼</li> <li>昔ながらの味噌田楽</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	
5	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボール</li> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長崎風ちゃんぽん</li> <li>焼き餃子</li> <li>彩りサラダ</li> </ul>	20	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>やわらかにがり生揚げ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜のジンジャーソテー</li> <li>ポテトのコンソメ煮～バター風味～</li> <li>NEW キャベツとわかめのナムル風サラダ</li> </ul>	
6	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘルシー豆腐ハンバーグ</li> <li>糸こんにゃくのそぼろ煮</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の五目味噌炒め</li> <li>餅巾着の煮物</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	21	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜とろけるポトフ(スープメニュー)</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き～大根おろし添え～</li> <li>筑前煮</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	
7	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトのマヨネーズ焼き～ブラックペッパーがけ～</li> <li>ポークウインナー</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	★七夕メニュー★		22	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブレンオムレツ</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天津丼</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>
8	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たぬきうどん</li> <li>たっぷりコーンコロケ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	23	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンシュウマイ</li> <li>なめらか玉子豆腐</li> <li>わかめサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>名古屋風味カツ</li> <li>あったか豆腐</li> <li>山盛りキャベツ</li> </ul>	
9	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンバー</li> <li>納豆</li> <li>彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つるつる片ざるラーメン</li> <li>サクッと揚げた海老カツフライ</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	24	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートオムレツ</li> <li>チキンナゲット</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋刀魚の蒲焼き</li> <li>豚肉と野菜の塩だれ炒め</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	
10	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>ロールキャベツ</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚たま丼～匠の桜で卵とじ～</li> <li>コーン入り薩摩揚げの煮物</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>	25	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>もっちりチヂミ</li> <li>味噌けんちん煮物</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>クリーミーコロケ</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>	
11	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老すり身のオープン焼き</li> <li>じゃがベーコンのマヨソテー</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の西京焼き</li> <li>豆腐の五目煮</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	26	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>ちくわと大根の煮物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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～</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> <li>のりポテト・NEW にんじんしりしり</li> </ul>	
12	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>NEW ホワイトソースオムレツ</li> <li>キャベツそぼろソテー</li> <li>ミニ大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソーシア～とろとろチーズのせ～</li> <li>イカフライ</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>	27	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ</li> <li>ツナと野菜のソテー</li> <li>ミニかぼちゃサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふわふわ親子丼</li> <li>つぶつぶコーンサラダ</li> <li>NEW 切り干し大根のカニかま和え</li> </ul>	
13	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎ焼き</li> <li>えだまめ豆腐</li> <li>キャベツのおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若鶏のジューシー唐揚げ</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	28	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>miniハンバーグ</li> <li>マカロニのデミソース煮</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やみつき! マーボー豆腐</li> <li>貝がたっぷり巻巻き</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>	
14	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>チキンナゲット</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>完熟トマトの子キンライス</li> <li>おまかせフライ</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	29	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>ごぼうと糸こんにゃくの煮物</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミックスフライ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> <li>漬け物</li> </ul>	
15	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>大判肉の包み蒸し</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードフライ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> <li>漬け物</li> </ul>	30	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老すり身のオープン焼き</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしなめこおろしうどん</li> <li>野菜コロケ・キャベツと人参のサラダ</li> <li>NEW 鶏むね肉のゆかり和え</li> </ul>	
				31	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～</li> <li>ポークウインナー</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯉の唐揚げ～野菜餡揚げ～</li> <li>ごろっと肉じゃが</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	



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

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!

2日(月)・9日(月)	朝食	納豆
6日(金)	夕食	豚肉と野菜の五目味噌炒め
13日(金)	夕食	若鶏のジューシー唐揚げ
17日(火)	夕食	卵とじロースカツ丼
20日(金)	朝食	やわらかにがり生揚げ
20日(金)	夕食	豚肉と野菜のジンジャーソテー
23日(月)	夕食	名古屋風味噌カツ



#### 朝食定番メニュー

こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～(卵)

### 季節の特別メニュー

7日(土)夕食 **七夕メニュー**  
 ・揚げ鶏のみぞれのせ・フレッシュハムサラダ  
 ・天の川そうめん・島原名物かんざらし



### 7月の新メニュー

4日(水)	夕食	夏野菜カレー
7日(土)	夕食	フレッシュハムサラダ
7日(土)	夕食	島原名物かんざらし
12日(木)	朝食	ホワイトソースオムレツ
20日(金)	夕食	キャベツとわかめのナムル風サラダ
26日(木)	夕食	にんじんしりしり
27日(金)	夕食	切り干し大根のカニかま和え
30日(月)	夕食	鶏むね肉のゆかり和え



## 夏バテに負けない!!



夏バテは生活習慣の改善で防ぐ事ができます。日頃の生活で注意できる4つのポイントをご紹介します。



睡眠

ぐっすり眠って身体を休め、疲れをしっかりとりましょう。エアコンや扇風機を上手に利用し、睡眠の質を上げる工夫をしましょう。冷やし過ぎには注意しましょう。



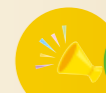
水分補給

喉の乾きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給が大切です。適度な塩分・糖分、ミネラルを含んだスポーツドリンクや経口補水液がオススメです。



バランスの良い食生活

食欲が出なくなると、特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しがちになります。肉や魚、大豆製品、卵などたんぱく質と野菜・果物は意識してとりましょう。3食きちんと食べ、暑さに負けない体力を養いましょう。



適度な運動

人は発汗で温度を調整しているため、汗をかき能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。適度な運動を行うと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。



#### 東仁学生会館給食センターの表彰等

2014年5月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
 2009年5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5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円分または、T-POINT10,000ポイントを差し上げます!  
 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