



東仁学生会館では、より多くの館生様に喜んでいただけますよう専任の管理栄養士・栄養士と調理師がメニューの試作・検討を行い会館責任者と共に美味しい朝夕のお食事をご用意しております。また、季節の行事には、日本の食文化を取り入れご提供いたします。

※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



※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	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・ひじきの煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・キャベツとパプリカのサラダ ・パスタソテー 	16	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・プチ月お好み焼き ・冷やっこ ・味付け海苔 	<ul style="list-style-type: none"> ・天津丼 ・茹でキャベツ
2	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・チーズオムレツ ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリーミーマカロニグラタン ・サクッリ揚げた海老カツフライ ・キャベツと人参のサラダ 	17	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ちびっ子シューマイ ・納豆 ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟成三元豚のロースカツ ・餅巾着の煮物 ・山盛りキャベツ
3	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・秋刀魚の塩焼き ・けんちん煮物 ・埼玉県産小松菜のおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・甘辛ダレのブルコギ丼 ・大判肉の包み蒸し ・フレッシュ野菜サラダ 	18	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・ミートボール ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・完熟トマトの子キンライス ・カレーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ
4	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・照りマヨハンバーグ ・つぶつぶコーンサラダ ・欧州産のポテトフライ 	19	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈のフライ ・やわらかにがり生揚げ ・コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・イタリア風チーズonハンバーグ ・キャベツと人参のサラダ ・パスタソテー
5	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・納豆 ・コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・MIXフライ ・キャベツと人参のサラダ ・漬け物 	20	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ焼き ・なめらか玉子豆腐 ・わかめサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と5種野菜の中華丼 ・蒸しシューマイ ・レタスサラダ ・フルーツ
6	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンシューマイ ・昔風里芋の煮物 ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵とじロースかつ丼 ・NEW みょうがのせ冷やっこ～青じそ風味～ ・フレッシュ野菜サラダ 	21	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・欧州産のポテトフライ ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の竜田揚げ～東仁学生会館オリジナル和風揚げ～ ・昔ながらの味噌田楽 ・フレッシュ野菜サラダ
7	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・切り干し大根の煮物 ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・まろやか酸辣湯麺 ・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ 	22	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・シーザーサラダ ・ヨーグルト
8	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・甘塩鮫の塩焼き ・田舎風煮物～味噌仕立て～ ・キャベツのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の香味炒め ・三角いなりの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ 	23	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・ポークウインナー ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・NEW ざる中華～鯉昆布だしスープ～ ・厚切りハムカツ ・フレッシュ野菜サラダ ・ザーサイともやしの和え物
9	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・あげたてさつま揚げ ・ヘルシー黒ごま豆腐 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・地中海産完熟トマトのハヤシライス ・シルバーサラダ ・フルーツゼリー 	24	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・鯛磯辺フライ ・ちくわと大根の煮物 ・キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキン～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～ ・大根と水菜のシャキシャキサラダ ・野菜ソテー
10	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンポテト ・ポークウインナー ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚たま丼～匹喰の桜で卵とじ～ ・キャベツと人参のサラダ ・漬け物 	25	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・ミートボールのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おろしぼん酢ハンバーグ ・かぼちゃサラダ ・パスタソテー
11	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしたぬきうどん ・たっぷりコーンコロッケ ・キャベツと人参のサラダ 	26	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯フライ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードフライ ・キャベツと人参のサラダ ・漬け物
12	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかにがり生揚げ ・大根のそぼろ煮 ・味付け海苔 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ&ササミフライ ・茹でキャベツ ・漬け物 	27	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・あおさ入りイカステーキ ・納豆 ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・コーン入り薩摩揚げの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
13	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・もっちりチヂミ ・納豆 ・わかめと玉葱のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・満腹★キーマカレー 	28	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・チキンバー ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の五目炒め～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・冷やっこ ・大根と水菜のシャキシャキサラダ
14	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・miniハンバーグ ・きんぴらごぼう ・味付け海苔 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚挽肉とキャベツの麻婆風 ・野菜コロッケ ・マカロニサラダ 	29	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・柳葉魚のフライ ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・NEW 冷やしきつねうどん ・焼き餃子 ・フレッシュ野菜サラダ ・NEW 大根のゆかり和え
15	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・欧州産のポテトフライ ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・デミソースDEハンバーグ ・わかめと玉葱のサラダ ・ナポリタン 	30	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・海老すり身のオープン焼き ・じゃが芋の甘辛煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソースドリア～とろとろチーズのせ～ ・鱈のチーズフライ ・キャベツとパプリカのサラダ
				31	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匹喰の桜～ ・ひじきの煮物 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の西京焼き ・筑前煮 ・フレッシュ野菜サラダ

給食センターからのお知らせや当日の夕食写真はアメブロにてご覧いただけます。

【東仁学生会館 Weekly Menu】 <https://ameblo.jp/tohjin1970/>

tohjin_dormitory

8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。

暑い日が続く、
冷たいものがおいしく感じる季節です。
食事をしっかりとって、
夏バテに負けない
身体づくりをしましょう!!



8月のおすすめメニュー

夏バテ予防に特に重要な栄養素が、**ビタミン B1** です。
ビタミンB1は老廃物を代謝して、**疲労を回復させてくれる働き**があります。
疲労を翌日に残さない事が夏バテ予防には重要なのです。8月のおすすめメニューは、
そんなビタミンB1を多く含む食材を使ったメニューをご紹介します。

3日(金)	夕食	甘辛ダレのプルコギ丼
6日(月)	夕食	卵とじロースカツ丼
9日(木)	朝食	ヘルシー黒ごま豆腐
17日(金)	夕食	熟成三元豚のロースカツ
28日(火)	夕食	冷やっこ



8月の新メニュー

6日(月)	夕食	NEW みょうがのせ冷やっこ～青じそ風味～
23日(木)	夕食	NEW ざる中華～鰹昆布だしスープ～
29日(水)	夕食	NEW 冷やしきつねうどん
29日(水)	夕食	NEW 大根のゆかり和え



⚠️ 冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう!!



暑い時は、アイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料などを口にしたいくなります。これらの甘さは、冷たさや炭酸によって感じにくくなりますが、実際はたくさんの砂糖が含まれているものが多くあります。これらを**摂りすぎると空腹感が満たされ、「食欲がわかない」**原因にもなりかねません。水分補給は大事ですが、砂糖の多い物はほどほどに、3食しっかりと食事を摂ることを心掛けましょう。



かき氷 提供のお知らせ

今年も夏季限定で、各会館で夕食の時に「かき氷」の提供を行っております。
味はイチゴ・メロン。今年はふわとろな食感を楽しめるかき氷「ふわとろ」をご用意しております。
かき氷の提供は9月までの予定です。
暑い夏に「ひんやり」としたサービス、是非お楽しみ下さい♪各会館でのかき氷提供の様子は東仁学生会館のホームページにてご覧いただけます。

開催日等の詳細は会館責任者へお尋ねください

夏期限定
ふわとろ
かき氷
近日開催予定



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！



T202-0014
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