



☆季節の特別メニュー☆

★9月20日(木)は「彼岸入り」です。
夕食時に、「おはぎ」をご用意いたします。

★9月22日(土) 夕食時に「十五夜メニュー」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。

アレルギー



※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	Sat	<ul style="list-style-type: none"> 貝だくさんクリームスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> やみつぎ! マーボー豆腐 イカフライ 彩りサラダ 	16	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~ ごぼうと糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> オリジナルチキンカレー
2	Sun	<ul style="list-style-type: none"> プレーンオムレツ ミートボール コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ&ササミフライ キャベツと人参のサラダ 漬け物 	17	Mon	<ul style="list-style-type: none"> プチ豚お好み焼き 納豆 わかめサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> シーフードフライ コールスローサラダ 漬け物
3	Mon	<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ きんぴらごぼう ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> タンメン メンチカツ キャベツとパプリカのサラダ 	18	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ポークウインナー 昔風里芋の煮物 彩り茹でキャベツ・味付け海苔 	<ul style="list-style-type: none"> 熟成ポークのソテー~東仁学生会館オリジナル和風おろしソース~ フレッシュ野菜サラダ 欧州産のポテトフライ
4	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~ ポークウインナー 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> とり天丼 ネギ塩冷やっこ 大根のシャキシャキサラダ 	19	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のフライ 厚揚げのさっと煮 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 地中海産完熟トマトのハヤシライス つぶつぶコーンサラダ フルーツ
5	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"> 北海道産秋鮭のムニエル~タルタルソース添え~ フレッシュ野菜サラダ パスタソテー・プチ☆シュー 	20	Thu	<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 キャベツと人参のサラダ 	<p>季節の特別メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のジンジャーソテー がんもの煮物・フレッシュ野菜サラダ・おはぎ
6	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ハムチーズフライ 切り干し大根の煮物 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 満腹☆キーマカレー つぶつぶコーンサラダ ヨーグルト 	21	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ちびっ子シュウマイ ベーコンと野菜の中華旨煮 ミニ大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鰻の唐揚げ~東仁学生会館オリジナル野菜餡掛け~ 洋風肉じゃが~カレー風味~ フレッシュ野菜サラダ
7	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 甘塩鮓の塩焼き ウインナーと野菜のソテー 埼玉県産小松菜のおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> グリルチキン~東仁学生会館オリジナルオニオンソース~ 豆腐の五目煮 キャベツとパプリカのサラダ 	22	Sat	<ul style="list-style-type: none"> チーズオムレツ 大根と鶏そぼろの味噌煮 グリーンサラダ 	<p>季節の特別メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> お月見ハンバーグ・フレッシュ野菜サラダ ナポリタン・みたらし団子
8	Sat	<ul style="list-style-type: none"> プレーンオムレツ ロールキャベツ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 照りマヨハンバーグ 春雨サラダ 欧州産のポテトフライ 	23	Sun	<ul style="list-style-type: none"> こんがり焼き柳葉魚 冷やっこ コールスローサラダ 	<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
9	Sun	<ul style="list-style-type: none"> コーンシュウマイ 納豆 コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 天津丼 キャベツと人参のサラダ 	24	Mon	<ul style="list-style-type: none"> あおさ入りイカステーキ 納豆 茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスフライ コールスローサラダ 漬け物
10	Mon	<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~ チキンナゲット 彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ丼~東仁学生会館オリジナル味噌ダレ~ ねばねば冷やっこ フレッシュ野菜サラダ 	25	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~ きんぴらごぼう ミニ海藻サラダ 	<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餡掛け~ 昔ながらの味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ
11	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテト スープ春雨 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の天麩羅~東仁学生会館オリジナル甘酢餡掛け~ 豚肉と野菜の醤油マヨ炒め 海藻サラダ 	26	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ハムチーズフライ ツナと根菜の煮物 彩りキャベツサラダ 	<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 フルーツゼリー
12	Wed	<ul style="list-style-type: none"> やわらかにがり生揚げ もやしと卵の中華風炒め キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ディアポロチキン フレッシュ野菜サラダ パスタソテー 	27	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ミートボール プレーンオムレツ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 長崎風ちゃんぽん 焼き餃子 彩りサラダ
13	Thu	<ul style="list-style-type: none"> もっちりチヂミ 納豆 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ダシ滲みるジュシーきつねうどん たっぷりコーンコロッケ キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ 	28	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ヘルシー豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくのそぼろ煮 グリーンサラダ 	<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~ 餅巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ
14	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の塩焼き ヘルシー黒ごま豆腐 キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と5種野菜の中華旨煮 麻婆春雨風大判肉の包み蒸し レタスサラダ 	29	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ポテトのマヨネーズ焼き~ブラックペッパーがけ~ ポークウインナー 彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 彩り三色丼 冷やっこ キャベツとパプリカのサラダ
15	Sat	<ul style="list-style-type: none"> miniハンバーグ ひじきの煮物 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ふんわり鶏つくねBowl ポテトのコンソメ煮~バター風味~ フレッシュ野菜サラダ 	30	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~ 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ためきうどん たっぷりコーンコロッケ キャベツと人参のサラダ

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

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。納豆には免疫カ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。



6日(木)	夕食	ヨーグルト
13日(木)	朝食	納豆
11日(火)	夕食	海藻サラダ

季節の特別メニュー[彼岸入り]

20日(木)彼岸入り 夕食に「おはぎ」を提供いたします。



季節のフルーツ

13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、夏の疲れを一扫し、“実りの秋”を元気に迎えましょう。



季節の特別メニュー[十五夜]



9月22日(土) 夕食

- ・お月見ハンバーグ
- ・フレッシュ野菜サラダ
- ・ナポリタン
- ・みたらし団子



かき氷 提供の報告!!

各会館でかき氷提供を行いました。どの会館からも好評の声をいただきました。皆様の様子を写真にてお届けします。



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