



☆季節の特別メニュー☆

- 10月 3日(水) 夕食時「秋刀魚」「栗ごはん」
- 10月 6日(土) 夕食時「紫いもコロッケ」
- 10月22日(月) 夕食時「栗かぼちゃコロッケ」

☆季節のフルーツ☆

- 10日(水) 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。



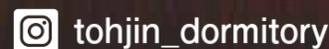
※アレルギーをお持ちの方はご確認の上、お召し上がりください。



1	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>・釜揚げ風うどん</li> <li>・サクリ揚げた海老カツフライ</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	16	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>・赤魚の西京焼き</li> <li>・鶏肉と野菜のうま煮</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>
2	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>・グリーンサラダ</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>	17	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>・クリーミーコロッケ</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>
3	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>	<p>季節のおすすめメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今が旬!秋刀魚の塩焼き・栗ごはん</li> <li>・豆腐の五目煮・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	18	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>・熟成ボークのソテー～東仁学生会館オリジナルオムソース～</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・のりポテト・NEW小松菜としめじのポン酢和え</li> </ul>
4	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NEWきのこのバター風味オムレツ</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>・ミートソースドリア～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>	19	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>・切り干し大根のカニかま和え</li> </ul>
5	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>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	20	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>・貝がたっぷり春巻き</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>
6	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>・彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<p>季節のおすすめメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・完熟トマトのチキンライス</li> <li>・紫いもコロッケ・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	21	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>
7	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>	22	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>	<p>季節のおすすめメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンメン・栗かぼちゃコロッケ</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>
8	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンシュウマイ</li> <li>・昔風里芋の煮物</li> <li>・コールスローサラダ</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>	23	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>・鯖の竜田揚げ～東仁学生会館オリジナル甘酢ダレ～</li> <li>・ごろっと肉じゃが</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>
9	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>・欧州産のポテトフライ</li> <li>・彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵とじロースカツ丼</li> <li>・冷やっこ</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	24	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NEW香味漬焼きチキン</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・パスタソテー</li> </ul>
10	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈のフライ</li> <li>・納豆</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<p>季節のフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～</li> <li>・ジャキジャキ大根サラダ・フルーツ</li> </ul>	25	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルシー豆腐ハンバーグ</li> <li>・チーズオムレツ</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリーミーマカロニグラタン</li> <li>・鱈のフライ</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>
11	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈の塩焼き</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>	26	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋刀魚の塩焼き</li> <li>・けんちん煮物</li> <li>・埼玉県産小松菜のおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘辛ダレのブルコギ丼</li> <li>・大判肉の包み蒸し</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>
12	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ひじきとツナのサラダ</li> </ul>	27	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツたっぷり☆ミネストローネ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照りマヨハンバーグ</li> <li>・つぶつぶコーンサラダ</li> <li>・欧州産のポテトフライ</li> </ul>
13	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜とろけるポトフ</li> <li>・ジョア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NEW鯖の竜田揚げ～東仁学生会館オリジナル香味甘酢ダレ～</li> <li>・筑前煮</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	28	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>・納豆</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>
14	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンオムレツ</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>	29	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンシュウマイ</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>・おろしポン酢ハンバーグ</li> <li>・あったか豆腐</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>
15	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あげたてさつま揚げ</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>・熟成三元豚のとんかつ</li> <li>・あったか豆腐</li> <li>・山盛りキャベツ</li> </ul>	30	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>・切り干し大根の煮物</li> <li>・彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まろやか酸辣湯麵</li> <li>・鱈のチーズフライ</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>
				31	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘塩鯉の塩焼き</li> <li>・田舎風煮物～味噌仕立て～</li> <li>・キャベツのおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の香味炒め</li> <li>・三角いなりの煮物</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>

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/>





# 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、秋刀魚など、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。

3日(水)	夕食	今が旬♪秋刀魚の塩焼き&栗ごはん
6日(土)	夕食	紫いもコロッケ
22日(月)	夕食	栗かぼちゃコロッケ

季節のフルーツ 10日(水) 夕食に「柿」を提供いたします。

## 10月の新メニュー

4日(木)	朝食	きのこのバター風味オムレツ
12日(金)	夕食	ひじきとツナのサラダ
13日(土)	夕食	鯖の竜田揚げ～東仁学生会館オリジナル香味甘酢ダレ～
18日(木)	夕食	小松菜としめじのポン酢和え
24日(水)	夕食	香味漬け焼きチキン

## 秋刀魚の栄養について

10月3日(水)夕食に提供予定の秋刀魚。秋刀魚には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。さらに、脳を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれているのも特徴です。1年で1番脂がのっているこの時期に、ぜひお召し上がり下さい。



10月より「ポップコーン」の提供を再開いたします!!  
パチパチ弾けるポップコーン、食べ出したらとまりません(^o^)/  
ぜひ楽しみにお待ち下さい♪



各会館での様子はホームページのトピックス欄にて随時更新しています。ぜひご覧ください。



2018.10 東仁学生会館 給食センター



**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