



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。

アレルギー表示のアイコン：  
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	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>あげたてさつま揚げ</li> <li>ヘルシー黒ごま豆腐</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地中海産完熟トマトのハヤシライス</li> <li>シルバーサラダ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	16	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰯の塩焼き</li> <li>糸こんにゃくのそぼろ煮</li> <li>埼玉県産小松菜のおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリルチキン〜東仁学生会館オリジナルソース〜</li> <li>豆腐の五目煮</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>
2	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコンポテト</li> <li>ポークウインナー</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の味噌煮</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>	17	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートオムレツ</li> <li>ロールキャベツ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照りマヨハンバーグ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>欧州産のポテトフライ</li> </ul>
3	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>ハムステーキ</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜うどん</li> <li>たっぷりコーンコロッケ</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	18	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンシュウマイ</li> <li>納豆</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>
4	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかにがり生揚げ</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>味付け海苔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚挽肉とキャベツの麻婆風</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>	19	Mon	<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>彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌カツ丼〜東仁学生会館オリジナル味噌ダレ〜</li> <li>NEW 若布のせ冷やっこ〜青じそ風味〜</li> <li>漬物</li> </ul>
5	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>納豆</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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〜</li> <li>ねばねば湯奴</li> <li>ツナサラダ</li> </ul>	20	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>miniハンバーグ</li> <li>スープ春雨</li> <li>彩りキャベツサラダ・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今が旬！秋刀魚の塩焼き</li> <li>NEW 豚肉と野菜の特製ソース炒め</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>
6	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>チキンバー</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き〜大根おろし添え〜</li> <li>コーン入り薩摩揚げの煮物</li> <li>チーズサラダ</li> </ul>	21	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかにがり生揚げ</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>ディアポロチキン</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> <li>パスタソテー</li> </ul>
7	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>柳葉魚フライ</li> <li>豚肉と根菜の五目煮</li> <li>キャベツともやしのおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とろとろかきたまうどん</li> <li>焼き餃子</li> <li>フレッシュ野菜サラダ・玉葱とハムのマリネ</li> </ul>	22	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>もちりちチミ</li> <li>納豆</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<p>季節のオススメフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ダシしみるジュース〜きつねうどん</li> <li>NEW フライ・キャベツとパプリカのサラダ・リンゴ</li> </ul>
8	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老すり身のオープン焼き</li> <li>じゃが芋の甘辛煮</li> <li>キャベツと人参のサラダ</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>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>	23	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>ミートボール</li> <li>味付け海苔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>デミソースDEハンバーグ</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ナポリタン</li> </ul>
9	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>ちくわと大根の煮物</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の西京焼き</li> <li>筑前煮</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>	24	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコンポテト</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわり鶏つくねBowl</li> <li>ポテトのコンソメ煮〜バター風味〜</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>
10	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>貝だくさんクリームスープ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やみつぎ！マーボー豆腐</li> <li>イカフライ</li> <li>彩りサラダ</li> </ul>	25	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>オリジナルチキンカレー</li> </ul>
11	Sun	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンオムレツ</li> <li>ミートボール</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ&amp;ササミフライ</li> <li>茹でキャベツ</li> <li>漬物</li> </ul>	26	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブチ月お好み焼き</li> <li>納豆</li> <li>わかめサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードフライ</li> <li>あったか豆腐</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>
12	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎ焼き</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>ミニ海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌野菜ラーメン</li> <li>メンチカツ</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> </ul>	27	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークウインナー</li> <li>昔風里芋の煮物</li> <li>彩り茹でキャベツ・味付け海苔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NEW 熟成ポークジンジャー〜東仁学生会館オリジナル味噌ダレ〜</li> <li>がんもの煮物</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>
13	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>とり天丼</li> <li>あったか豆腐</li> <li>フレッシュハムサラダ</li> </ul>	28	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈のフライ</li> <li>厚揚げのざつと煮</li> <li>彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NEW スバゲティペペロンチーノ</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>
14	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ</li> <li>ツナと根菜の煮物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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>	29	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>ハムステーキ</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナ満点！豚バラ炒め〜東仁学生会館オリジナル味噌ダレ〜</li> <li>餅巾着の煮物</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>
15	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムチーズフライ</li> <li>ウインナーと野菜のソテー</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>満腹☆キーマカレー</li> <li>つぶつぶコーンサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	30	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちびっ子シュウマイ</li> <li>ベーコンと野菜の中華旨煮</li> <li>ミニ大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶の唐揚げ〜東仁学生会館オリジナル野菜餡掛け〜</li> <li>洋風肉じゃが〜カレー風味〜</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</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/>

tohjin\_dormitory





# 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。

寒い季節になってきました。風邪をひかないように身体を温めましょう!!

## 11月のおすすめメニュー～身体を温めるあったかメニュー～

風邪にご用心!!食事で予防!!  
寒い季節になってきました。風邪の原因ウイルスは、低温・低湿度を好み、外気が寒く乾燥する冬には感染力を強めます。また、人の免疫力も低気温で体温が下がることで低下し、風邪が流行しやすくなります。風邪予防のためには、食事をバランス良くとり、身体が温まる食事をとるように意識しましょう。

2日(金)	夕食	鯖の味噌煮
7日(水)	夕食	とろとろかきたまうどん
10日(土)	夕食	やみつき!マーボー豆腐
12日(月)	夕食	味噌野菜ラーメン
22日(木)	夕食	ダシ滲みるジューシーきつねうどん

## 11月の新メニュー

19日(月)	夕食	若布のせ冷やっこ～青じそ風味～
20日(火)	夕食	豚肉と野菜の特製ソース炒め
27日(火)	夕食	熟成ポークジンジャー ～東仁学生会館オリジナル生姜焼きだれ～
28日(水)	夕食	スパゲティペロンチーノ

## 季節のフルーツ

22日(木) 夕食に「リンゴ」を提供いたします。

## 2018年度 クリスマスイベント開催!!

開催日 12月14日(金) 夕食

毎年恒例のクリスマスイベントを開催します。多くの館生様と交流できる楽しいイベントです! 美味しいパーティーメニューをたくさんご用意いたします。どうぞお楽しみに♪去年の様子を、少し紹介いたします。



こちらが昨年のパーティーメニューです!! 今年も新メニューが登場します♪



ビンゴやカラオケなど、普段はなかなかできない催し物で会場は大盛り上がりです

皆様のご参加を、心よりお待ちしております♪



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