



☆今月の行事☆

- ・12月14日(金)にクリスマスイベントとして、パーティーメニューをご用意します。
 - ・12月22日(土)は冬至です。ゆずを配布し、ゆず風呂を実施します。
 - ・12月25日(火)はクリスマスメニューをご用意します。
- ※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

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	Sat	・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	・イタリア風チーズonハンバーグ ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー
2	Sun	・こんがり焼き柳葉魚 ・あったか豆腐 ・コールスローサラダ	・豚たま丼〜匹嵯の桜で卵とじ〜 ・グリーンサラダ ・漬け物
3	Mon	・大判肉の包み蒸し ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・釜揚げ風うどん ・フレッシュ野菜サラダ ・サクリ揚げた海老カツフライ
4	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・きんぴらごぼう ・ミニ海藻サラダ	・鱈の天麩羅〜東仁学生会館オリジナル甘酢鰯掛け〜 ・里芋の味噌だれかけ ・キャベツとパブリカのサラダ・もやしとワカメのさっぱりナムル
5	Wed	・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	・ポークカレー〜東仁学生会館オリジナルカレーです〜 ・フレッシュ野菜サラダ ・フルーツゼリー
6	Thu	・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	・長崎風ちゃんぽん ・具がたっぷり春巻き ・彩りサラダ
7	Fri	・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	・NEW 豚肉と野菜のブルコギ炒め 〜東仁学生会館オリジナルブルコギダレ〜 ・餅巾着の煮物・フレッシュ野菜サラダ
8	Sat	・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	・彩り三色丼 ・あったかネギボン豆腐 ・キャベツとパブリカのサラダ
9	Sun	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・切り干し大根の煮物 ・コールスローサラダ	・たぬきうどん ・たっぷりコーンコロッケ ・グリーンサラダ
10	Mon	・チキンバー ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・ミックスフライ ・フレッシュ野菜サラダ ・漬け物・フルーツゼリー
11	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・ロールキャベツ ・グリーンサラダ	・NEW 秋刀魚野菜丼〜東仁学生会館オリジナル甘辛ダレ〜 ・五目巾着の煮物 ・キャベツとパブリカのサラダ
12	Wed	・海老すり身のオープン焼き ・じゃがベーコンのマヨソテー ・キャベツと人参のサラダ	・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・キャベツとパブリカのサラダ ・パスタソテー
13	Thu	・おまかせオムレツ ・NEW もやしと油揚げのちょこっと炒め ・グリーンサラダ	・ミートソースドリア〜とろとろチーズのせ〜 ・鱈フライ ・キャベツとパブリカのサラダ
14	Fri	・ねぎ焼き ・えだまめ豆腐 ・キャベツのおひたし	X'masイベント ・パーティーメニュー
15	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ	・ハヤシライス ・カレーコロッケ ・フレッシュ野菜サラダ

16	Sun	・麻婆春雨風大判肉の包み蒸し ・ひじきの煮物 ・コールスローサラダ	・シーフードフライ ・グリーンサラダ ・漬け物
17	Mon	・コーンシュウマイ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・完熟トマトソースのハンバーグ ・パスタソテー ・フルーツゼリー
18	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・欧州産のポテトフライ ・グリーンサラダ	・NEW 鶏ハラミの葱塩丼 ・三角いなりの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
19	Wed	・鱈のフライ ・納豆・キャベツと人参のサラダ	・満腹☆キーマカレー ・チーズサラダ ・フルーツ
20	Thu	・鱈の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物 ・小松菜のおひたし	・とり天丼 ・あったか豆腐 ・フレッシュ野菜サラダ
21	Fri	・NEW 厚揚げのジャージャンのせ ・NEW 卵と豆苗の炒め物〜匹嵯の桜〜 ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・NEW じゃが芋の味噌和え ・キャベツとパブリカのサラダ
22	Sat	・野菜とろけるポトフ ・フルーツ	季節の特別メニュー ・鱈の塩焼き〜大根おろし添え〜 ・筑前煮・南瓜サラダ
23	Sun	・プレーンオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・コールスローサラダ	・天津丼 ・グリーンサラダ
24	Mon	・あげたてさつま揚げ ・なめらか玉子豆腐 ・わかめサラダ	・照り焼きハンバーグ ・パスタソテー ・フルーツゼリー
25	Tue	・ミートオムレツ ・ポークウインナー ・コールスローサラダ	季節の特別メニュー ・X'mas☆ディッシュ・フレッシュ野菜サラダ ・チョコチップショコラケーキ・ポテトフライ
26	Wed	・もっちりチヂミ ・味噌けんちん煮物 ・グリーンサラダ	・カレーうどん ・クリームコロッケ ・キャベツとパブリカのサラダ
27	Thu	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・ちくわと大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・熟成ポークのソテー〜東仁学生会館オリジナルオignonソース〜 ・フレッシュ野菜サラダ ・のりポテト・蓮根のきんぴら
28	Fri	・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと野菜のソテー ・彩りキャベツサラダ	・豚たま丼〜匹嵯の桜で卵とじ〜 ・グリーンサラダ ・漬け物
29	Sat	・ミートボール ・ひじきの煮物 ・コールスローサラダ	・とり天丼 ・キャベツとパブリカのサラダ
30	Sun	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵〜匹嵯の桜〜 ・ハムステーキ ・茹でキャベツ	・ミックスフライ ・コールスローサラダ ・漬け物
31	Mon	・鱈の塩焼き ・納豆 ・わかめと玉葱のサラダ	・年越しそば ・野菜かき揚げ





12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。

クリスマスや年越しに
風邪をひかないように
免疫力を高めましょう!



12月のおすすめメニュー ~免疫力や抵抗力を高める効果的なメニュー~

ノロウイルスやインフルエンザに要注意

冬はノロウイルスやインフルエンザが流行する時期です。

ノロウイルスやインフルエンザは非常に感染力が強いため、感染を拡大させないために、予防対策をしっかりと行うことが大切です。

外出後のうがい手洗い、またトイレの後と食事の前の手洗いも、"2度洗い"をする習慣を身につけましょう。

12月のおすすめメニューは感染症に負けない、免疫力や抵抗力を高める効果のある食材を使ったメニューを紹介いたします。

3日(月)	夕食	釜揚げ風うどん
4日(火)	夕食	里芋の味噌だれがけ
12日(水)	夕食	鶏モモ肉の味噌だれ焼き
19日(水)	朝食	納豆
19日(水)	夕食	チーズサラダ

12月の新メニュー

7日(金)	夕食	豚肉と野菜のブルコギ風炒め~東仁学生会館オリジナルブルコギダレ~
11日(火)	夕食	秋刀魚野菜丼~東仁学生会館オリジナル甘辛ダレ~
13日(木)	朝食	もやしと油揚げのちょこっと炒め

18日(火)	夕食	鶏ハラミの葱塩丼
21日(金)	朝食	厚揚げのジャージャンのせ
21日(金)	朝食	卵と豆苗の炒め物~匝瑳の桜~
21日(金)	夕食	じゃがいもの味噌和え

12月の特別メニュー

22日(土) 冬至

冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

当日はゆずを会館に配布しますので、ゆず湯をお楽しみ下さい。

夕食には『南瓜サラダ』をご用意いたします。



25日(火) クリスマス

クリスマスに『X'mas☆ディッシュ』と『チョコチップショコラケーキ』をご用意いたします。



2018年度

クリスマスイベント開催!!

毎年恒例のクリスマスイベントが12月14日(金)夕食に開催されます♪

会館毎に趣向を凝らしたクリスマスの雰囲気あふれる飾り付けの中、いつもはあまり話せない友達ともワイワイ♪できる良い機会です!いつもの食事とは違った、美味しいパーティーメニューもご用意いたします。

お楽しみにお待ち下さい♪



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