



☆季節の特別メニュー☆

・12月5日(木)にクリスマスパーティーとして、パーティーメニューをご用意します。  
 ・12月22日(日)は冬至です。21(土)にゆずを配布し、ゆず風呂を実施します。  
 ・12月25日(水)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	Sun	・コーンシュウマイ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・コールスローサラダ	・豚挽肉とキャベツの麻婆風 ・カレーコロック ・カリフラワー
2	Mon	・プレーンオムレツ ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・熟成三元豚のロースカツ ・五目巾着の煮物 ・山盛りキャベツ・杏仁豆腐&マンゴープリン
3	Tue	・和風ミートボール ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・グリーンサラダ	・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・あったか豆腐 ・白菜サラダ
4	Wed	・鯖の塩焼き ・納豆 ・キャベツともやしのおひたし	・完熟トマトの子キンライス～On the Fried egg～ ・烏賊フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル
5	Thu	・厚揚げのジャージャンのせ ・もやしと油揚げのちょこっと炒め ・キャベツと人参のサラダ	Christmas party ・パーティーメニュー
6	Fri	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・豚肉と根菜の五目煮 ・彩りキャベツサラダ	・具だくさん肉豆腐 ・大判肉の包み揚げ ・ツナサラダ・大根のゆかり和え
7	Sat	・キャベツたっぷり☆ミネストローネ	・鯖の味噌煮～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・ごろっと肉じゃが ・フレッシュ野菜サラダ
8	Sun	・こんがり焼き柳葉魚 ・大根のそぼろ煮 ・コールスローサラダ	・ヒレカツ&ササミフライ ・コールスローサラダ ・漬け物
9	Mon	・あげたてさつま揚げ ・きんぴらごぼう ・ミニ海藻サラダ	・彩り三色丼 ・豆腐の生姜味噌のせ ・フレッシュ野菜サラダ
10	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・納豆 ・グリーンサラダ	・タンメン ・もちり水餃子 ・キャベツとパプリカのサラダ・プチ☆シュー
11	Wed	・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・竹輪と大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・秋刀魚の塩焼き ・春雨の韓国風炒め ・フレッシュハムサラダ
12	Thu	・ハムチーズフライ ・切り干し大根の煮物 ・彩りキャベツサラダ	・オリジナルチキンカレー ・つぶつぶコーンサラダ ・ヨーグルト
13	Fri	・鰯の塩焼き ・納豆 ・小松菜のおひたし	・山菜うどん・かしわ天麩羅 ・キャベツとパプリカのサラダ ・茄子の南蛮焼き
14	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・ロールキャベツ ・キャベツと人参のサラダ	・あったかかきこハンバーグ ～東仁学生会館オリジナルホワイトソース～ ・チーズサラダ ・欧州産のポテトフライ・ナポリタン
15	Sun	・コーンシュウマイ ・納豆 ・コールスローサラダ	・天津丼 ・グリーンサラダ

16	Mon	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・チキンナゲット ・彩り茹でキャベツ	・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・あったかネギ塩豆腐 ・マカロニサラダ
17	Tue	・ベーコンポテト ・スープ春雨 ・グリーンサラダ	・ジャンボカツ～タルタルソース添え～ ・肉団子の甘酢あんかけ ・キャベツとパプリカのサラダ
18	Wed	・やわらかにがり生揚げ ・もやし中華風炒め ・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ニオンソース～ ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー・インゲンの洋風和え物
19	Thu	・もちりチヂミ ・納豆 ・彩りキャベツサラダ	・ダシみるるジュージキつねうどん ・野菜かき揚げ・キャベツとパプリカのサラダ ・フルーツ・胡麻香味御飯
20	Fri	・鰯の塩焼き ・キャベツそぼろソテー ・ミニ海藻サラダ	・ディアポロチキン ・シルバーサラダ・パスタソテー ・カリフラワーのカレーマリネ
21	Sat	・miniハンバーグ ・納豆 ・キャベツと人参のサラダ	季節の特別メニュー ・ふんわり鶏つくねBowl ・南瓜のそぼろあん煮 ・もやしと人参の胡麻酢和え
22	Sun	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・ごぼうと糸こんにゃくの煮物 ・コールスローサラダ	・シーフードフライ ・コールスローサラダ ・漬け物
23	Mon	・ねぎ焼き ・昔風里芋の煮物 ・若布サラダ	・スバグティーミートソース ・アジフライ ・キャベツと人参のサラダ・ヨーグルト
24	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・納豆 ・グリーンサラダ	・肉団子と白菜の中華風煮 ・たっぷりコーンコロック ・レタスの海苔サラダ・蓮根のペペロンソテー
25	Wed	・鰯のフライ ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ	季節の特別メニュー ・Christmas☆ディッシュ・シーザーサラダ ・ポテトフライ・コーヒーゼリー
26	Thu	・こだわり卵のスクランブルエッグ 千葉県産卵～匠の桜～ ・マカロニのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ	・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～ ・がんもの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
27	Fri	・コーンシュウマイ ・厚揚げのさっと煮 ・彩りキャベツサラダ	・鰯の天麩羅 ～東仁学生会館オリジナル茸おろし餡掛け～ ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・海藻サラダ
28	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 ・コールスローサラダ ・ナポリタン
29	Sun	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・納豆 ・コールスローサラダ	・ミックスカツフライ ・コールスローサラダ ・漬け物
30	Mon	・プレーンオムレツ ・茹でキャベツ ・味噌汁海苔	・豚挽肉とキャベツの麻婆風 ・きたあかりコロック ・漬け物
31	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・納豆 ・茹でキャベツ	・年越しそば ・野菜かき揚げ

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





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します。

4日(水)	夕食	ブロッコリーとしめじのナムル
6日(金)	朝食	豚肉と根菜の五目煮
6日(金)	夕食	大根のゆかり和え
7日(土)	夕食	ごろっと肉じゃが
9日(月)	朝食	きんぴらごぼう
11日(水)	朝食	竹輪と大根の煮物
21日(土)	夕食	南瓜のそばろあん煮
24日(火)	夕食	蓮根のペペロンソテー

### 12月の特別メニュー

**22日(日) 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。21(土)に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『南瓜のそばろあん煮』をご用意いたします。

**25日(水) クリスマスメニュー**  
クリスマスに『Christmas☆ディッシュ』をご用意いたします。

## 2019年度 Christmas Party開催!!

毎年恒例のクリスマスパーティーが**12月5日(木)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**  
 2019年05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
 2014年05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
 2009年05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05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**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**