



☆季節の特別メニュー☆

7月7日(金)夕食時に、☆七夕メニュー☆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。

常に含まれる



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	・こだわり卵の目玉焼き ・チキンナゲット ・グリーンサラダ		・ソースカツ丼 ・野菜揚げボールの煮物 ・ツナサラダ		16	Sun			
2	Sun					17	Mon			
3	Mon	・蒸しショウマイ ・きんぴらごぼう ・茹でキャベツ		・冷やしきつねうどん ・竹輪の天麩羅・ほうれん草ともやしのお浸し ・昔ながらの大学芋		18	Tue		・ミートオムレツ ・ポークワインナー ・小松菜の和え物	
4	Tue	・揚げたて薩摩揚げ ・根菜の旨塩だし煮 ・小松菜の和え物		・グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～ ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー・ポテトフライ		19	Wed		・ブチ♪お好み焼き ・生姜天 ・グリーンサラダ	
5	Wed	・チーズオムレツ・ハッシュドポテト ・グリーンサラダ・カフェオレ		・オリジナルチキンカレー ・つぶつぶコーンサラダ ・フルーツゼリー		20	Thu		・きたあかりコロッケ ・ハムステーキ ・レタスサラダ・紅茶	
6	Thu	☆ Lucky Special Morning ☆ ・さっぱりねばねば丼 ・こだわり卵の生卵 ・キャベツのお浸し・具だくさん豚汁		・豚キムチ ・おでん風煮物 ・フレッシュ野菜サラダ		21	Fri		・生揚げ焼き ・肉団子～黒酢あん～ ・ほうれん草ともやしのお浸し	
7	Fri	・もっちりチヂミ ・ハムステーキ ・グリーンサラダ		季節の特別メニュー ・鶏唐揚げのみぞれ掛け～七夕風～ ・フレッシュ野菜サラダ・オクラと素麺の酢の物 ・フルーツゼリー～紫陽花風～		22	Sat		・こだわり卵の目玉焼き ・ハッシュドポテト ・キャベツと人参のサラダ	
8	Sat	・こだわり卵の目玉焼き ・焼きベーコン ・キャベツと人参のサラダ		・完熟トマトのチキンライス ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ ・アロエヨーグルト		23	Sun			
9	Sun					24	Mon		・蒸し焼壳 ・鹿尾菜の煮物 ・茹でキャベツ	
10	Mon	・チーズ入り棒つくね ・里芋の味噌だれがけ ・小松菜の和え物		・ふんわりポーク天丼 ・冷奴・ツナサラダ ・漬け物		25	Tue		・チキンナゲット ・ポークワインナー ・小松菜の和え物	
11	Tue	・こだわり卵のスクランブルエッグ ・ポークワインナー ・グリーンサラダ		・明太子スペゲッティ ・メンチカツ・キャベツとパプリカのサラダ ・ブチ☆シュー		26	Wed		・チーズオムレツ ・焼きベーコン・グリーンサラダ	
12	Wed	・具だくさんクリームスープ ・フルーツみかん		・鯖の味噌煮～特選味噌ダレ～ ・吉野煮・フレッシュ野菜サラダ ・ささみとオクラのさっぱり梅和え		27	Thu	☆ Lucky Special Morning ☆ ・お替わりしちゃう? 悪魔の丼 ・野菜肉巻き ・キャベツと人参のサラダ・お茶漬け		・冷やし担々麺・点心～海鮮焼売～ ・キャベツとパプリカのサラダ ・ザーサイともやしの和え物
13	Thu	・和風ハンバーグ ・チキンナゲット ・中華切干の和え物		・ポークジンジャー ・野菜揚げボールの煮物 ・山盛りキャベツ・蓮根きんぴら		28	Fri		・縞ホッケの塩焼き ・ミートボール ・中華切干の和え物	
14	Fri	・縞ホッケの塩焼き ・肉団子の甘酢あんかけ ・茹でキャベツ		・若鶏のジューシー唐揚げ ・昔ながらの味噌田楽～蒟蒻～ ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ		29	Sat		・こだわり卵の目玉焼き ・ハムステーキ ・レタスサラダ	
15	Sat	・こだわり卵の目玉焼き ・焼きベーコン ・レタスサラダ		・カレーライス ・春雨サラダ ・フルーツゼリー		30	Sun			
						31	Mon		・ミートオムレツ ・ポークワインナー ・彩り茹でキャベツ	
									・イタリアンハンバーグ ・フレンチスローサラダ ・欧州産のボテトフライ・ナポリタン	





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。

蒸し暑い日が続いています。梅雨が明ければ、いよいよ夏も本番です。食事をしっかりとって、暑さに負けない身体づくりをしましょう!!



7月のおすすめメニュー

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材や、ビタミンやミネラルを含む野菜をとりましょう!

1日(土)	夕食	ソースカツ丼
4日(火)	夕食	グリルドハンバーグ～オニオンソース
6日(木)	夕食	豚キムチ
10日(月)	夕食	ふんわりポーク天丼・冷奴
13日(木)	夕食	ポークジンジャー
14日(金)	夕食	若鶏のジューシー唐揚げ
19日(水)	夕食	豚肉のXO醤炒め
20日(木)	夕食	赤魚の唐揚げ～みぞれ餡掛け～
25日(火)	夕食	名古屋風味噌カツ
26日(水)	夕食	鯖の塩焼き

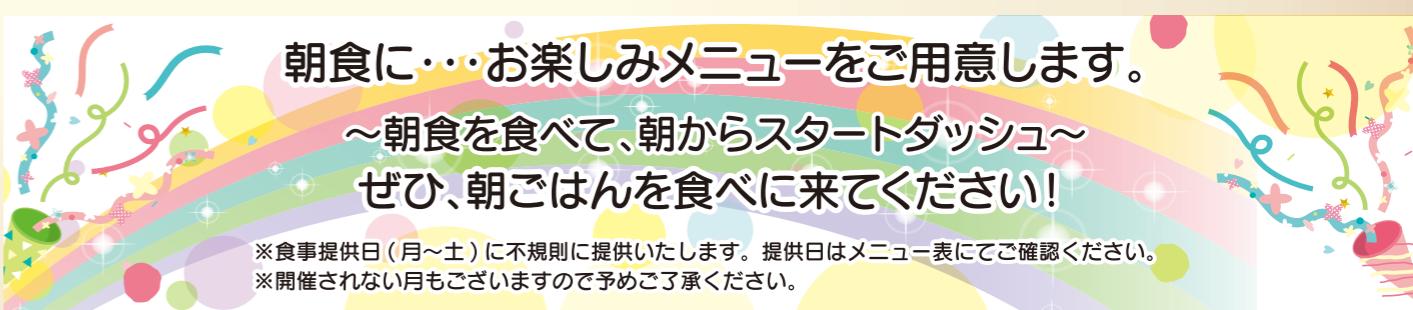


季節の特別メニュー

7日(金)夕食 七タメニュー 鶏唐揚のみぞれ掛け～七夕
フレッシュ野菜サラダ
オクラと素麺の酢の物
フルーツゼリー～紫陽花風



ラッキースペシャルモーニング開催予告



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