



☆今月の特別メニュー☆  
 ・12月6日(水)にクリスマスイベントとして、特別メニューをご用意します。  
 ・12月22日(金)は冬至です。  
 ・12月25日(月)はクリスマスお楽しみ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  | Fri | 揚げたて薩摩揚げ<br>豚肉と根菜の五目煮<br>レタスサラダ        | 担々麺 点心 ~蒸し焼売~<br>彩りサラダ<br>中華胡麻団子                     |
| 2  | Sat | こだわり卵の目玉焼き<br>焼きベーコン<br>グリーンサラダ        | カレーピラフ きたあかりコロック<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>フルーツゼリー         |
| 3  | Sun |  |  |
| 4  | Mon | オムレツ<br>昔風里芋の煮物<br>茹でキャベツ              | グリルドハンバーグ~特選オニオンソース~<br>大根とツナのクチャップ煮<br>彩りサラダ パスタソテー |
| 5  | Tue | チキンナゲット<br>ポークウインナー<br>グリーンサラダ         | 豚肉の炭香炒め<br>五目巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ<br>切り干し大根のカニかま和え       |
| 6  | Wed | キャベツたっぷり☆ミネストローネ<br>ヤクルト               | クリスマスイベント特別メニュー                                      |
| 7  | Thu | 焼き魚<br>きくらげ天<br>小松菜の和え物                | やみつき!マーボー豆腐<br>メンチカツ キャベツとパプリカのサラダ<br>マンゴープリン        |
| 8  | Fri | 和風ハンバーグ~甘酢餡~<br>田舎風煮物~味噌仕立て~<br>レタスサラダ | 味噌野菜ラーメン<br>棒餃子 彩りサラダ<br>隠元のピーナッツ和え                  |
| 9  | Sat | こだわり卵の目玉焼き<br>ハムステーキ<br>グリーンサラダ        | ポークカレー<br>牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ<br>ヨーグルト                     |
| 10 | Sun |  |  |
| 11 | Mon | 生揚げの照り焼きソースがけ<br>肉団子~黒酢あん~<br>茹でキャベツ   | 鯖の塩焼き~大根おろし添え~<br>三種の根菜つみれの煮物<br>ほうれん草ともやしのお浸し 漬物    |
| 12 | Tue | しょうが天<br>竹輪と根菜の煮物<br>ピビンバもやし           | 豚肉のXO醤炒め<br>大根の中華旨煮<br>山盛りキャベツ たこ焼き                  |
| 13 | Wed | 具だくさんクリームスープ<br>フルーツみかん                | ミラノ風カツレツ<br>フレッシュ野菜サラダ<br>ほうれん草とコーンのソテー パスタソテー       |
| 14 | Thu | もちりち子ミ<br>蒸し焼売<br>グリーンサラダ              | 山菜うどん<br>エビ入り野菜かき揚げ<br>キャベツと油揚げのお浸し ミニたい焼き           |
| 15 | Fri | こだわり卵の目玉焼き<br>焼きベーコン<br>温野菜~マヨネーズディップ~ | 豚肉の葱塩丼<br>あったか豆腐~胡麻ダレ~<br>フレッシュ野菜サラダ 蓮根のペペロンソテー      |

|    |     |                                     |  |
|----|-----|-------------------------------------|--|
| 16 | Sat | 鱈のフライ<br>マカロニのデミソース煮<br>レタスサラダ      | ほっこりクリームシチュー<br>チーズサラダ<br>フルーツゼリー                            |
| 17 | Sun |                                     |  |
| 18 | Mon | チーズ入り棒つくね<br>きんぴらごぼう<br>茹でキャベツ      | デミソースDEハンバーグ<br>ツナサラダ パスタソテー<br>ポテトフライ                       |
| 19 | Tue | チキンナゲット<br>ポークウインナー<br>グリーンサラダ      | ポークジンジャー<br>生揚げのおろしポン酢掛け<br>山盛りキャベツ ぶちもっちゃん                  |
| 20 | Wed | こだわり卵のスクランブルエッグ<br>ハムステーキ<br>レタスサラダ | 完熟トマトのチキンライス<br>クリーミーコロック<br>彩りサラダ ブロッコリーのタルタル和え             |
| 21 | Thu | 焼き魚<br>ツナと根菜の煮物<br>小松菜の和え物          | 豚たま丼~匝瑳の桜で卵とじ~<br>大根とウインナーの洋風煮<br>フレッシュ野菜サラダ 漬物              |
| 22 | Fri | 鶏梅茶漬け<br>馬鈴薯の味噌和え<br>若布サラダ          | 季節の特別メニュー<br>グリルチキン~きのこあんかけ~<br>かぼちゃサラダ れんこんチップス<br>春雨の袖醤油和え |
| 23 | Sat | こだわり卵の目玉焼き<br>ハッシュドポテト<br>レタスサラダ    | ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>プリン                                     |
| 24 | Sun |                                     |  |
| 25 | Mon | いか海苔巻き~紅生姜入り~<br>根菜野菜の味噌煮<br>茹でキャベツ | 季節の特別メニュー<br>クリスマスお楽しみメニュー                                   |
| 26 | Tue | ブチ月お好み焼き<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>小松菜の和え物   | 赤魚の唐揚げ~野菜あんかけ~<br>温奴~肉味噌のせ~<br>フレッシュ野菜サラダ                    |
| 27 | Wed | オムレツ<br>焼きベーコン<br>グリーンサラダ           | オリジナルチキンカレー<br>コーンサラダ<br>ミニ大福                                |
| 28 | Thu | 大判肉包み<br>ポークウインナー<br>レタスサラダ         |  |
| 29 | Fri |                                     |  |
| 30 | Sat |                                     |  |
| 31 | Sun |                                     |  |

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。 @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  
体調を崩さないように  
免疫力を高めましょう!



### 12月の特別メニュー

### クリスマスメニュー

12月6日(水) 夕食  
クリスマスイベント特別メニュー

メニューは後日ポスターにて発表いたします!お楽しみに♪

12月25日(月) 夕食  
クリスマスお楽しみメニュー

## Merry Christmas



フライドチキン  
カットケーキをご用意します!



### 冬至

### 12月22日(金) 夕食

- ・グリルチキン~きのこあんかけ~
- ・かぼちゃサラダ
- ・れんこんチップス
- ・春雨の柚醤油和え
- ・御飯



### 豆知識

冬至の食べ物は「ん」がつくもので運盛り。  
かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」で「ん」がつく!!  
「にんじん」「だいこん」... など  
「ん」のつくものを運盛りといい縁起をかついでいたそうです。

### 食事メニュー 2023

# No.1 決定戦

### ジャンル別コンテスト

## 結果発表

## FOOD MENU AWARD

### 和食部門



若鶏のジューシー唐揚げ

### 洋食部門



ディアボロチキン

### 中華部門



葱香る油淋鶏

たくさんのご応募ありがとうございました。

皆様の声に応じて、No.1 メニューが1月より登場します。どうぞお楽しみに。

☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆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!

### 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

# TOKYO DORMITORY

東仁学生会館 since1970

〒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