



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



※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"> ・ブチ肉お好み焼き ・きんぴらごぼう ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローズとんかつ ・おでん風煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ ・ヨーグルト
2	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・ハムステーキ ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・まるやか酸辣湯麺 ・大判肉の包み揚げ ・彩りサラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル
3	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・具たくさんクリームスープ ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・フレッシュハムサラダ ・カリフラワーのイタリアンマリネ
4	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚 ・シャッキと甘辛肉団子 ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・照りマヨハンバーグ ・つぶつぶコーンサラダ ・ナポリタン ・ポテトフライ
5	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・いか海苔巻き ・根菜の味噌煮 ・ブロッコリーのピーナッツ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の葱塩丼 ・信田巻きの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ ・小松菜の和え物
6	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・ハッシュドポテト ・レタスサラダ ・カフェオレ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティペペロンチーノ ・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ ・キャロット・ラペ
7	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムポテトサラダフライ ・MINIチーズINハンバーグ ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・具がたっぷり中華丼 ・棒餃子 ・もやしと人参のナムル ・ブチ肉まん
8	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうが天 ・鹿尾菜の煮物 ・枝豆ともやしのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の唐揚げ～みぞれ餡掛け～ ・昔ながらの味噌田楽～蒟蒻～ ・彩りサラダ ・蓮根のきんぴら
9	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・焼きベーコン ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・フレッシュ野菜サラダ ・フルーツゼリー
10	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚 ・肉団子～甘辛餡～ ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・五目巾着の煮物 ・ほうれん草ともやしのお浸し ・漬け物
11	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・絹厚揚げ焼き ・里芋の味噌だれかけ ・小松菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ ・大根の中華旨煮 ・フレッシュ野菜サラダ ・杏仁豆腐
12	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・焼きベーコン ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし担々麺 ・点心～春巻き～ ・キャベツとパプリカのサラダ ・ピピンバもやし
13	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜肉巻き ・ヤンニョムポテト ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・若鶏のジューシー唐揚げ ・冷奴～胡麻ドレ～ ・山盛りキャベツ ・玉葱とハムのマリネ
14	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・きくらげ天 ・豚肉と根菜の五目煮 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし山菜うどん ・エビ入り野菜かき揚げ ・キャベツと油揚げのお浸し ・切り干し大根の梅和え
15	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・ハッシュドポテト ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・マカロニサラダ ・プリン
16	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し焼売 ・チーズ入り棒つくね ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・名古屋風味噌カツ ・冷奴 ・山盛りキャベツ ・もやしのゆかり和え
17	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵のスクランブルエッグ ・チキンナゲット ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・明太子スパゲッティ ・たっぷりコーンフライ ・彩りサラダ ・ブロッコリーのイタリアンマリネ
18	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・具たくさんコンソメスープ ・フルーツみかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・クリーミーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ ・ヨーグルト
19	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚 ・肉団子～甘辛餡～ ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・五目巾着の煮物 ・ほうれん草ともやしのお浸し ・漬け物
20	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・絹厚揚げ焼き ・里芋の味噌だれかけ ・小松菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ ・大根の中華旨煮 ・フレッシュ野菜サラダ ・杏仁豆腐
21	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・焼きベーコン ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし担々麺 ・点心～春巻き～ ・キャベツとパプリカのサラダ ・ピピンバもやし
22	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜肉巻き ・ヤンニョムポテト ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・若鶏のジューシー唐揚げ ・冷奴～胡麻ドレ～ ・山盛りキャベツ ・玉葱とハムのマリネ
23	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・きくらげ天 ・豚肉と根菜の五目煮 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし山菜うどん ・エビ入り野菜かき揚げ ・キャベツと油揚げのお浸し ・切り干し大根の梅和え
24	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・ハッシュドポテト ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・マカロニサラダ ・プリン
25	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚 ・肉団子～甘辛餡～ ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・五目巾着の煮物 ・ほうれん草ともやしのお浸し ・漬け物
26	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・絹厚揚げ焼き ・里芋の味噌だれかけ ・小松菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチ ・大根の中華旨煮 ・フレッシュ野菜サラダ ・杏仁豆腐
27	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・焼きベーコン ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし担々麺 ・点心～春巻き～ ・キャベツとパプリカのサラダ ・ピピンバもやし
28	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜肉巻き ・ヤンニョムポテト ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・若鶏のジューシー唐揚げ ・冷奴～胡麻ドレ～ ・山盛りキャベツ ・玉葱とハムのマリネ
29	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・きくらげ天 ・豚肉と根菜の五目煮 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし山菜うどん ・エビ入り野菜かき揚げ ・キャベツと油揚げのお浸し ・切り干し大根の梅和え
30	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・ハッシュドポテト ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・マカロニサラダ ・プリン
31	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚 ・肉団子～甘辛餡～ ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・五目巾着の煮物 ・ほうれん草ともやしのお浸し ・漬け物

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。 [tohjin_dormitory](https://www.instagram.com/tohjin_dormitory)



