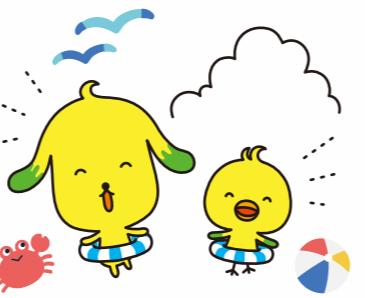


# 8 MENU

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。



※アレルギーをお持ちの方はご確認の上、お召し上がりください。

**TOKYO DORMITORY**  
東仁学生会館 since1970

1	Fri	・鶏ムネ肉の甘辛たれ ・ツナと根菜の煮物 ・ブロッコリーのタルタル和え	・さっぱりおろしとんかつ ・三種の根菜つみれの煮物 ・彩りサラダ・カリフラワーのイタリアンマリネ
2	Sat	・具だくさんコンソメスープ ・ヤクルト	・ポークカレー ・チーズサラダ ・杏仁豆腐
3	Sun		
4	Mon	・焼き魚 ・竹輪と根菜の五目煮 ・茹でキャベツ・生卵	・グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～ ・ツナサラダ・ポテトフライ ・揚げ茄子のガーリック風味
5	Tue	・野菜肉巻き ・蓮根のきんぴら ・青梗菜ともやしのお浸し	・海老の旨味たっぷりトマトクリームパスタ ・カレーコロッケ・フレッシュ野菜サラダ ・キャロット・ラペ
6	Wed	・こだわり卵の目玉焼き ・ハッシュドポテト・レタスサラダ ・ヨーグルト	・鯖の味噌煮～特選味噌ダレ～ ・豚バラ肉と大根の煮物 ・フレッシュ野菜サラダ・抹茶水ようかん
7	Thu	・しょうが天 ・厚揚げのさっと煮 ・インゲンのピーナッツ和え	・豚肉のXO醤炒め ・信田巻きの煮物・彩りサラダ ・ブチ☆シュー
8	Fri	・ブチの好み焼き ・ヤンニョムポテト ・レタスサラダ	・冷やし担々麺 ・点心～春巻き～・フレッシュ野菜サラダ ・もやしと人参のナムル
9	Sat	・ミネストローネ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	・ハヤシライス ・メンチカツ ・彩りサラダ
10	Sun		
11	Mon		
12	Tue		
13	Wed		
14	Thu		
15	Fri		

16	Sat		
17	Sun		
18	Mon	・和風ハンバーグ ・昔風里芋の煮物 ・温野菜	・炭火焼き鶏丼 ・鶏ごぼういなりの煮物 ・枝豆ともやしのお浸し・漬け物
19	Tue	・焼き魚 ・シャキッと甘辛肉団子 ・青菜の和え物	・まろやか酸辣湯麺 ・点心～蒸し焼売～・彩りサラダ ・いちご杏仁
20	Wed	・こだわり卵のスクランブルエッグ ・焼きベーコン・レタスサラダ ・牛乳・カフェオレ	・若鶏のジューシー唐揚げ ・野菜揚げボールの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ ・もやしとハムの辛子醤油和え
21	Thu	・薩摩揚げ ・切り干し大根の煮物 ・グリーンサラダ	・冷やしきつねうどん ・天麩羅・キャベツと油揚げのお浸し ・わらび餅
22	Fri	・ハムポテトサラダフライ ・ポークウインナー ・レタスサラダ	・甘辛ダレのブルゴギ丼 ・冷奴・フレッシュ野菜サラダ ・中華胡麻団子
23	Sat	・具だくさんクリームスープ ・フルーツみかん	・チキンカレー ・マカロニサラダ ・コーヒーゼリー
24	Sun		
25	Mon	・焼き魚 ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ・生卵	・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
26	Tue	・野菜コロッケ ・ツナと根菜の煮物 ・小松菜の和え物	・名古屋風味噌カツ ・おでん風煮物・山盛りキャベツ ・ささみとオクラのさっぱり梅和え
27	Wed	・オムレツ ・ポークウインナー ・レタスサラダ・バナナ	・ポークジンジャー ・三種の根菜つみれの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ・蓮根のきんぴら
28	Thu	・チーズ入り棒つくね ・大根のコンソメバター煮 ・インゲンの胡麻和え	・やみつき！マーボー豆腐 ・丸餃子・彩りサラダ ・杏仁豆腐
29	Fri	・海鮮焼売 ・きくらげ天 ・枝豆ともやしのお浸し	・豚たま丼 ・大根の中華旨煮 ・オニオンサラダ・白菜キムチ
30	Sat	・こだわり卵の目玉焼き ・ハムステーキ ・グリーンサラダ・ヨーグルト	・肉団子のスープ煮 ・サックリ揚げた海老カツフライ ・彩りサラダ
31	Sun		

