

11 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
専門のスタッフがメニューの試作・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。

常に念のため



※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	Sat	・具だくさんコンソメスープ ・ヤクルト ・バナナ	・チキンカレー ・メンチカツ ・グリーンサラダ
2	Sun		
3	Mon		
4	Tue	・焼き魚 ・シャキッと甘辛肉団子 ・青菜の和え物 ・生卵	・照りマヨハンバーグ ・ツナサラダ ・ナポリタン ・ポテトフライ
5	Wed	・大判肉包蒸し ・ボークウインナー ・インゲンのピーナッツ和え	・スパゲティーカルボナーラ ・ハムカツ ・彩りサラダ ・キャロット・ラペ
6	Thu	・しょうが天 ・根菜の煮物 ・レタスサラダ	・さばの味噌煮～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	Fri	・豆乳入りさつま揚げ ・ひじきの煮物 ・ブロッコリーのタルタル和え	・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・丸餃子 ・小松菜のナムル ・ブチ☆シュウ
8	Sat	・こだわり卵の目玉焼き ・焼きベーコン ・レタスサラダ ・ヨーグルト	・ハヤシライス ・クリーミーコロッケ ・彩りサラダ
9	Sun		
10	Mon	・海苔巻きチキン ・大根のとろとろ餡煮 ・茹でキャベツ	・鶏ハラムの炭火焼き丼 ・おでん風煮物 ・ほうれん草ともやしのお浸し ・フルーツゼリー
11	Tue	・野菜コロッケ ・れんこんのきんぴら ・小松菜の和え物	・とんこつ醤油ラーメン ・点心 ～春巻き～ ・フレッシュ野菜サラダ ・白菜キムチ
12	Wed	・ウインナーポテトフライ ・ロールキャベツ ・レタスサラダ ・惣菜パン ・牛乳/カフェオレ	・グリルチキン～トマトソースがけ～ ・じゃがいものガーリックソテー ・彩りサラダ ・マンゴープリン
13	Thu	・豆腐ハンバーグ ・ベーコンとインゲンのソテー ・キャベツと油揚げのお浸し	・豚焼き肉～コチュジャン～ ・しのだ巻きの煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ ・中華胡麻団子
14	Fri	・ブチ月お好み焼き ・ヤンニョムポテト ・レタスサラダ	・ふわふわ親子丼 ・大根の中華旨煮 ・オニオンサラダ ・漬け物
15	Sat	・ミネストローネ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	・まんぶく☆キーマカレー ・マカロニサラダ ・ヨーグルト

16	Sun		
17	Mon	・焼き魚 ・きんぴらごぼう ・キャベツのゆかり和え ・生卵	・ミックスフライ ・チーズサラダ ・ナポリタン ・ポテトサラダ
18	Tue	・野菜肉巻き ・ツナと根菜の煮物 ・温野菜	・スパゲティペペロンチーノ ・たっぷりコーンフライ ・フレッシュ野菜サラダ ・いちご杏仁
19	Wed	・オムレツ ・ボークウインナー ・レタスサラダ ・バナナ	・ソースカツ丼 ・鶏ごぼういなの煮物 ・大根サラダ ・わらびもち(きな粉)
20	Thu	・チーズ入り棒つくね ・揚げ茄子の煮浸し ・インゲンの胡麻和え	・葱香るコーリンチー ～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～ ・冷や奴～こりこり搾菜～ ・フレッシュ野菜サラダ ・ぷちもっちゃん
21	Fri	・海鮮焼売 ・薩摩揚げと大根の煮物 ・こらともやしのお浸し	・豚肉のXO醤炒め ・三種の根菜つみれの煮物 ・彩りサラダ ・フルーツ
22	Sat	・ハッシュドポテト ・ハムステーキ ・レタスサラダ ・ヨーグルト	・クリームシチュー ・鳥賊フライ ・フレッシュ野菜サラダ
23	Sun		
24	Mon		
25	Tue	・和風ハンバーグ ・昔風里芋の煮物 ・ポテトサラダ	・ダシ滲みるジューシーぎつねうどん ・エビ入り野菜かき揚げ ・ザーサイともやしの和え物 ・ミニたい焼き
26	Wed	・ハムポテトサラダフライ ・根菜の味噌煮 ・青菜の和え物	・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・おでん ・白菜と水菜のサラダ ・焼き芋
27	Thu	・こだわり卵の目玉焼き ・焼きベーコン ・レタスサラダ	・熟成ボークのソテー ～特選ハニーマスタードソース～ ・カリフラワーの炒め煮～カレー風味～ ・フレッシュ野菜サラダ ・コーヒーゼリー
28	Fri	・薩摩揚げ ・切り干し大根の煮物 ・チンゲンサイともやしのお浸し	・あっさり塩マーボー豆腐 ・棒餃子 ・もやしと人参のナムル ・プリン
29	Sat	・具だくさんクリームスープ ・フルーツみかん ・牛乳/カフェオレ	・ポークカレー ・鰯フライ ・彩りサラダ
30	Sun		

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。



tohjin_dormitory

