



あけましておめでとうございます。

皆様が元気で過ごせますように、
今年も美味しく安心・安全で
より健康的な食事を提供して参ります。

※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。



アレルギー表示



小麦



乳



卵



かに



落花生



えび



そば



くるみ

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。

宗教戒律上「食べてはいけないもの」
のある方々への対応として
「牛マーク」を掲示します。



牛肉

TOKYO
DORMITORY
東仁学生会館 since1970

1	Thu		
2	Fri		
3	Sat		
4	Sun		
5	Mon	 ・干草卵焼き ・ポークウインナー ・温野菜	 ・デミソースDEハンバーグ ・コーンサラダ ・パスタソテー ・ポテトフライ
6	Tue	 ・もっちりチヂミ ・きんぴらごぼう ・ブロッコリーのピーナッツ和え	 ・エビコロセット ・揚げ茄子ガーリック風味 ・山盛りキャベツ ・フルーツゼリー
7	Wed	 ・しょうが天 ・根菜の煮物 ・レタスサラダ ・生卵 ・七草粥	 ・明太子バゲッティ ・たっぷりコーンフライ ・彩りサラダ ・ぶちもっちな
8	Thu	 ・プチ月お好み焼き ・ひじきの煮物 ・味付け豆もやし ・納豆	 ・豚肉の葱塩丼 ・あったか豆腐〜胡麻ダレ〜 ・フレッシュ野菜サラダ ・蓮根とツナのマスタードソース和え
9	Fri	 ・薩摩揚げ ・ヤンニョムポテト ・青梗菜の香味和え	 ・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
10	Sat	 ・ハッシュドポテト ・ハムステーキ ・レタスサラダ	 ・季節の特別メニュー ・かうどん ・エビ入り野菜かき揚げ ・漬け物 ・赤飯
11	Sun		
12	Mon		
13	Tue	 ・海苔巻きチキン ・大根のとろとろ餡煮 ・茹でキャベツ	 ・あんかけ焼きそば ・点心 ・〜蒸し焼売〜 ・彩りサラダ ・プチ☆シュー
14	Wed	 ・オムレツ ・ロールキャベツ ・ポテトサラダ ・カフェオレ	 ・ミートソースドリア〜とろとろチーズのせ〜 ・鱈のフライ ・キャベツとパブリカのサラダ ・プリン
15	Thu	 ・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 ・納豆	 ・ポークジンジャー ・昔ながらの味噌田楽〜大根〜 ・フレッシュ野菜サラダ ・キャロット・ラペ

16	Fri	 ・大葉巻きハンバーグ ・揚げ茄子の煮浸し ・インゲンの胡麻和え	 ・季節の特別メニュー ・勝!丼(卵とじロースカツ丼) ・野菜揚げボールの旨塩煮 ・白菜と水菜のサラダ ・フルーツ
17	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 ・マカロニサラダ ・ヨーグルト
18	Sun		
19	Mon	 ・焼き魚 ・シャキッと甘辛肉団子 ・青菜の和え物 ・生卵	 ・天丼 ・おでん風煮物 ・チーズサラダ ・ミニたい焼き
20	Tue	 ・大判肉包蒸し ・ポークウインナー ・ニラともやしのお浸し	 ・スパゲティーカルボナーラ ・ハムカツ ・彩りサラダ ・コーヒゼリー
21	Wed	 ・こだわり卵の目玉焼き ・焼きベーコン ・レタスサラダ ・牛乳 ・コッペパン	 ・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・ツナサラダ ・ナポリタン ・ポテトフライ
22	Thu	 ・絹厚揚げ焼き ・根菜の味噌煮 ・グリーンサラダ ・納豆	 ・たぬきうどん ・鰯フライ ・彩りサラダ ・漬け物
23	Fri	 ・チーズ入り棒つくね ・大根のコンソメバター煮 ・枝豆ともやしのお浸し	 ・豚肉の炭香炒め ・鶏ごぼういなの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ ・とろとろ杏仁
24	Sat	 ・ミネストローネ ・鶏むね唐揚げ ・レタスサラダ ・ヨーグルト	 ・ほっこりクリームシチュー ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ ・マンゴープリン
25	Sun		
26	Mon	 ・肉詰めいなり ・里芋の味噌だれがけ ・温野菜	 ・グリルドハンバーグ〜トマトソース〜 ・つぶつぶコーンサラダ ・パスタソテー ・ポテトフライ
27	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 ・青菜のナムル
28	Wed	 ・ハムポテトサラダフライ ・ポークウインナー ・グリーンサラダ ・バナナ	 ・名古屋風味噌カツ ・三種の根菜つみれの煮物 ・山盛りキャベツ ・玉葱とソーセージのマリネ
29	Thu	 ・鶏梅茶漬 ・野菜肉巻き ・ほうれん草ともやしの磯和え ・納豆	 ・やみつき!マーボー豆腐 ・丸餃子(蒸し) ・彩りサラダ ・中華胡麻団子
30	Fri	 ・豆乳入りさつま揚げ ・ちくわと大根の煮物 ・グリーンサラダ	 ・若鶏のジューシー唐揚げ ・しのだ巻きの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ ・いちご杏仁
31	Sat	 ・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	 ・まんぷく☆キーマカレー ・春雨サラダ ・フルーツゼリー

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。



tohjin_dormitory

