



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。



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。

常に念入る



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	Tue		
2	Wed		
3	Thu		
4	Fri		
5	Sat		
6	Sun		
7	Mon	 季節の特別メニュー ・海老すり身のオープン焼き・きんぴらごぼう ・納豆・七草粥	 ・タンメン ・栗かぼちゃコロッケ ・キャベツと人参のサラダ
8	Tue	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・ポークウインナー ・彩りキャベツサラダ	 ・クリーミーマカロニグラタン ・鰯フライ ・グリーンサラダ
9	Wed	 ・竹輪の磯辺揚げ ・ひじきの煮物 ・キャベツと人参のサラダ	 ・香味漬け焼きチキン ・キャベツとパプリカのサラダ ・パスタソテー
10	Thu	 ・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・チーズオムレツ ・グリーンサラダ	 ・NEW グリルドハンバーグ～東仁学生会館オリジナル和風ソースがけ～ ・つぶつぶコーンサラダ ・欧州産のポテトフライ
11	Fri	 ・秋刀魚の塩焼き ・けんちん煮物 ・ほうれん草のおひたし	 季節の特別メニュー ・NEW カうどん・胡麻香味御飯 ・大判肉の包み揚げ・キャベツとパプリカのサラダ
12	Sat	 ・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・ヤクルト	 季節の特別メニュー・季節のフルーツ ・NEW フライドサーモン～おろしポン酢掛け～・赤飯 ・ごろっと肉じゃが・フレッシュ野菜サラダ・みかん
13	Sun		
14	Mon		
15	Tue	 ・ミートオムレツ ・チキンナゲット ・NEW キャベツの胡麻塩和え	 ・照り焼きチキン～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～ ・フレッシュ野菜サラダ ・欧州産のポテトフライ

16	Wed	 ・もちもちチヂミ ・味噌けんちん煮物 ・グリーンサラダ	 ・地中海産完熟トマトのハヤシライス ・シーザーサラダ ・杏仁豆腐＆マンゴープリン
17	Thu	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・ちくわと大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	 ・若鶏のジューシー唐揚げ ・あったか豆腐 ・山盛りキャベツサラダ
18	Fri	 ・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと野菜のソテー ・ミニかぼちゃサラダ	 季節の特別メニュー ・勝！丼(卵とじロースカツ丼) ・昔ながらの味噌田楽・海藻サラダ
19	Sat	 ・miniハンバーグ ・マカロニのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ	 ・やみつき！マーボー豆腐 ・具がたっぷり春巻き ・キャベツとパプリカのサラダ
20	Sun		
21	Mon	 ・柳葉魚のフライ ・ロールキャベツ ・ミニ海藻サラダ	 ・グリルチキン～おろしポン酢ソース～ ・パスタソテー ・フレッシュ野菜サラダ
22	Tue	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・納豆 ・彩りキャベツサラダ	 ・まろやか酸辣湯麺 ・イカフライ ・キャベツとパプリカのサラダ
23	Wed	 ・甘塩鰯の塩焼き ・田舎風煮物～味噌仕立て～ ・キャベツのおひたし	 ・豚肉と野菜の香味炒め ・三角いなり煮物 ・パンプキンサラダ
24	Thu	 ・チーズオムレツ ・ヘルシー黒ごま豆腐 ・グリーンサラダ	 ・オリジナルチキンカレー ・シルバーサラダ ・フルーツゼリー
25	Fri	 ・ベーコンポテト ・ポークウインナー ・キャベツと人参のサラダ	 ・鯖の味噌煮 ・豚肉と野菜の塩だれ炒め ・フレッシュ野菜サラダ
26	Sat	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ	 ・山菜うどん ・サクッとエビカツ ・グリーンサラダ
27	Sun		
28	Mon	 ・コーンシュウマイ ・昔風里芋の煮物 ・コールスローサラダ	 ・イタリア風チーズonハンバーグ ・ひじきとツナのサラダ ・パスタソテー・フルーツゼリー
29	Tue	 ・鱈のフライ ・納豆 ・グリーンサラダ	 ・甘辛ダレのブルコギ丼 ・あったかネギボン豆腐 ・フレッシュ野菜サラダ
30	Wed	 ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～ ・欧州産のポテトフライ ・キャベツと人参のサラダ	 ・ほっこりクリームシチュー ・ハムカツ ・キャベツとパプリカのサラダ
31	Thu	 ・鱈の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物 ・小松菜のおひたし	 ・とり天丼 ・じゃが芋の甘辛煮 ・フレッシュ野菜サラダ

給食センターからのお知らせや当日の夕食写真はアメブロにてご覧いただけます。

【東仁学生会館 Weekly Menu】<https://ameblo.jp/tohjin1970/>

tohjin_dormitory





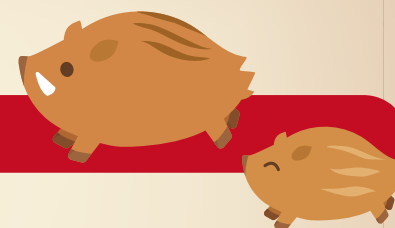
1月

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。



1月のおすすめメニュー～身体を温めるあったかメニュー～

あけましておめでとうございます。

年頭のご挨拶を申し上げます。

館生の皆様が健康に過ごせますように、より美味しく、安心・安全なお食事のご提供に努めて参ります。

あけましておめでとうございます
寒さに負けず
新年も健康に過ごせますように。



8日(火)	夕食	クリーミーマカロニグラタン
19日(土)	夕食	やみつき!マーボー豆腐
22日(火)	夕食	まろやか酸辣湯麺
26日(土)	夕食	山菜うどん
30日(水)	夕食	ほっこりクリームシチュー



1月の新メニュー

10日(木)	夕食	グリルドハンバーグ ～東仁学生会館オリジナル和風ソースがけ～
11日(金)	夕食	カうどん
12日(土)	夕食	フライドサーモン～おろしポン酢掛け～
15日(火)	朝食	キャベツの胡麻塩和え



1月の季節の特別メニュー

7日(月)

朝食に「七草粥」を提供いたします。

1年の無病息災を願い、
春の七草を入れて炊いたおかゆです。

11日(金)

夕食に鏡開き「カうどん」を提供いたします。

鏡開きは神様にお供えた鏡餅を頂く行事です。
感謝しながら頂き、無病息災を願います。

12日(土)

夕食に成人の日のお祝いに「お赤飯」を提供いたします。

(14日が祝日のため、12日に提供いたします。)

東仁学生会館では、今年は242名の方が成人式を迎えられます。
おめでとうございます。

18日(金)

夕食に「勝!丼(卵とじロースカツ丼)」を提供いたします。

19日(土)・20日(日)に実施されるセンター試験を受験される皆様に応援いたします!!

季節のフルーツ

12日(土)

夕食に「みかん」を提供いたします。



冬の生活について

寒さもいよいよ本番です。寒くなると疲労(ストレス)が溜まりやすくなり、疲労を感じた身体は、風邪をひきやすくなります。風邪の予防には、日頃の食生活や体力づくりが欠かせませんが、「風邪かな?」と思ったときには、このような事に気をつけて過ごしましょう。

1 保湿・安静

マスクなどで乾燥を防ぐ工夫をしましょう。また、温かくしてゆっくり身体を休めましょう。

2 食事と水分補給

食欲がないときは、消化の良い物を選びましょう。喉が渇かなくても水分をしっかりととりましょう。温かい飲み物がオススメです。

3 栄養

体温を上げるたんぱく質、喉や鼻の粘膜を強くするビタミン類をしっかりととりましょう。



東仁学生会館給食センターの表彰等

2014年5月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新

2009年5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5月「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

☆ご紹介キャンペーン実施中☆

お知らせ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円分または、T-POINT10,000ポイントを差し上げます!

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!

TOKYO
DORMITORY
東仁学生会館 since1970

T202-0014
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