



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
専任の管理栄養士・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。

アレルギー表示のアイコン：
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	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリジナルチキンカレー ・フレッシュ野菜サラダ ・フルーツヨーグルト
2	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・長崎風ちゃんぽん ・鰯フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・漬け物・胡麻香味御飯
3	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・ブレンオムレツ ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の五目炒め ～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・餅巾着の煮物・新玉葱のサラダ・大学芋
4	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトのマヨネーズ焼き ～ブラックペッパーがけ～ ・ポークウインナー・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・とろとろかきたまうどん ・2種の天麩羅・春キャベツのお浸し ・フルーツ
5	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・ハムステーキ ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・大判肉の包み揚げ・彩りレタスサラダ ・杏仁豆腐&マンゴープリン
6	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンナゲット ・ベーコンと隠元のソテー ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリルチキン ～東仁学生会館オリジナルハーブチキン～ ・ツナサラダ・パスタソテー・小松菜ともやしのナムル
7	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・厚揚げのさっと煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・完熟トマトのチキンライス～On the Fried egg～ ・烏賊フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・ヨーグルト
8	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンポテト ・キャベツそぼろソテー ・若布サラダ 	<p style="text-align: center;">2020 Welcome Party</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パーティーメニュー
9	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・秋刀魚の塩焼き ・えだまめ豆腐 ・春キャベツのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚たま丼～匝瑳の桜で卵とじ～ ・野菜揚げボールの煮物・つぶつぶコーンサラダ ・白菜と蜜柑のフレンチ和え
10	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮シュウマイ ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おろしぼん酢ハンバーグ ・マカロニサラダ ・野菜ソテー・鹿尾菜の煮物
11	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレンオムレツ ・昔風里芋の煮物 ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タルタルチキン南蛮 ・豆腐の甘辛煮・キャベツとパプリカのサラダ ・切り干し大根の胡麻和え
12	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・たこベジカツ ・さつま揚げと野菜の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌野菜ラーメン ・点心～蒸し焼売～ ・彩りレタスサラダ・プチ☆シュー
13	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物 ・春キャベツの彩り茹でサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と彩り野菜のカレー ・キャベツと若布のナムル風サラダ・フルーツゼリー ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵～匝瑳の桜～

16	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・あげたてさつま揚げ ・もやしと卵の中華風炒め ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大分風とり天丼 ・昔ながらの味噌田楽 ・アスパラガスのサラダ・漬け物
17	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・竹輪と大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<p style="text-align: center;">季節のフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉ともやしの焼肉風 ～東仁学生会館オリジナル焼肉だれ～・山盛りキャベツ ・ポテトのコンソメ煮～バター風味～・清見オレンジ
18	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・貝だくさんクリームスープ ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の西京焼き ・筑前煮・春キャベツのお浸し ・新玉葱御飯
19	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・もちり子チミ ・枝豆天の煮物 ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・名古屋風味噌カツ ・カニ玉あんかけ豆腐 ・山盛りキャベツ・白菜の浅漬け
20	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・ポークウインナー ・レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アブラ鰯のムニエル ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・フレッシュハムサラダ・欧州産のポテトフライ
21	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵 ～匝瑳の桜～ ・味噌けんちん煮物・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・菜の花コロッケ・彩りレタスサラダ ・蓮根のペペロンソテー
22	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・真鯖の塩焼き ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟成ポークのソテー ～東仁学生会館オリジナルBBQソース～ ・チーズサラダ・ナポリタン・温野菜～マヨネーズディップ～
23	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと野菜のソテー ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふわふわ親子丼 ・新玉葱のサラダ・南瓜の甘辛煮 ・ぶちもっちゃん
24	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンポテト ・マカロニのデミソース煮 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・やみつき!マーボー豆腐 ・点心～春巻き～・キャベツとパプリカのサラダ ・ザーサイともやしの和え物
25	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・きんぴらごぼう ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・満腹☆キーマカレー ・フレンチスローサラダ・フルーツ ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵～匝瑳の桜～
26	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・ささみ磯辺フライ ・もやしと春雨の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリーミーマカロニグラタン ・サクッと揚げた海老カツフライ ・キャベツとパプリカのサラダ・法蓮草と海苔の和え物
27	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と揚げ玉の卵とじ ・糸こんにゃくと牛蒡の炒め煮 ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードフライ ・馬鈴薯のそぼろあん煮・グリーンサラダ ・フルーツゼリー

4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。

新年度を迎えて生活のリズムが変化し
慌ただしく疲れがたまりやすい時期となります。
「栄養・休養・運動」をバランス良く取り入れ
新生活を元気にスタートしましょう!!

4月のおすすめメニューは春の旬の食材を使ったメニューをご紹介します。
旬の食べ物は、栄養価が高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれているのが特徴です。

4月のおすすめメニュー ~春の食材を使ったメニュー~

3日(金)	夕食	新玉葱のサラダ
4日(土)	夕食	春キャベツのお浸し
15日(水)	朝食	春キャベツの彩り茹でサラダ
16日(木)	夕食	アスパラガスのサラダ
18日(土)	夕食	新玉葱御飯
22日(水)	夕食	菜の花コロッケ



春の食材の効能

新玉葱……疲労回復効果、イライラや不眠の改善
春キャベツ……風邪や感染症予防、胃腸の調子を整える
アスパラガス……疲労回復やスタミナ増強、腎臓や肝臓の機能回復

季節のフルーツ

4月17日(金)	夕食	清見オレンジ
----------	----	--------



2020 Welcome Party

4月に「Welcome Party」を開催いたします!
開催日と開催時間は、会館掲示のポスターにてご確認ください。
皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、今年度の Welcome Party は中止とさせていただきます。

季節の特別メニュー(予定)

4月	Welcome Party	パーティーメニュー
5月	端午の節句	柏餅
7月	七夕	そうめんメニュー
9月	十五夜 お彼岸	お月見ハンバーグ・みたらし団子 おはぎ
12月	冬至 クリスマス	かぼちゃ料理・ゆず湯 フライドチキン・お楽しみデザート
1月	七草 鏡開き 成人の日 大学入学共通テスト	七草粥 かうどん お赤飯 勝! 丼(卵とじロースカツ丼)
2月	節分 バレンタインデー	恵方巻き・節分豆 お楽しみデザート
3月	桃の節句	ひなあられ

※1年を通し、夕食時にポップコーン、わた菓子、チョコレートファウンテン、夏期にはかき氷のサービス提供も予定しております!



東仁学生会館給食センターの表彰等

2019年5月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
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!



〒202-0014
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