



☆季節の特別メニュー☆

・5月2日(土)夕食時に、☆端午の節句メニュー☆をご用意いたします。

※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。

常に含まれる



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。

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

1	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンお好み焼き</li> <li>・ベーコンと野菜のソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏モモ肉の味噌だれ焼き</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・欧洲産のポテトフライ</li> <li>・もやしとハムの辛子醤油和え</li> </ul>
2	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のフライ</li> <li>・卵と豆苗の炒め物～匝瑳の桜～</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照りたまハンバーグ</li> <li>～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～</li> <li>・三角いなりの煮物・パスタ&amp;ミックスベジソテー</li> <li>・柏餅・真たくさん根菜汁</li> </ul>
3	Sun		
4	Mon		
5	Tue		
6	Wed		
7	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムチーズフライ</li> <li>・里芋の味噌だれかけ</li> <li>・温野菜～マヨネーズディップ～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークジンジャー</li> <li>～東仁学生会館特選生姜焼きだれ～</li> <li>・豆腐と蒟蒻の味噌煮・山盛りキャベツ</li> <li>・イカにもたこ焼き風</li> </ul>
8	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の塩焼き</li> <li>・けんちん煮物</li> <li>・もやしと小松菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘辛ダレのブルコギ丼</li> <li>・もっちもち水餃子・春雨サラダ</li> <li>・玉葱とハムのマリネ</li> </ul>
9	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜とろけるポトフ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティペペロンチーノ</li> <li>・洋風肉じゃが～カレー風味～</li> <li>・つぶつぶコーンサラダ・ヨーグルト</li> </ul>
10	Sun		
11	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレーンオムレツ</li> <li>・生姜天の煮物</li> <li>・ミニ海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵とじロースカツ丼</li> <li>・おでん風煮物</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ・漬け物</li> </ul>
12	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンシュウマイ</li> <li>・ベーコンと野菜のソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まろやか酸辣湯麵</li> <li>・メンチカツ・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・茄子のガーリック炒め</li> </ul>
13	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真鯛の幽庵漬け焼き</li> <li>・三種の根菜つみれの煮物</li> <li>・キャベツのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の香味炒め</li> <li>・ふんわり野菜豆腐寄せの煮物</li> <li>・マカロニサラダ・杏仁豆腐&amp;マンゴーブリ</li> </ul>
14	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかにがり生揚げ</li> <li>・ワインナーと野菜のカレーソテー</li> <li>・ミニ海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地中海産完熟トマトのハヤシライス</li> <li>・フレッシュハムサラダ</li> <li>・フルーツ・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え</li> </ul>
15	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～</li> <li>・田舎風煮物～味噌仕立て～</li> <li>・彩りキャベツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・葱香る油淋鶏</li> <li>～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～</li> <li>・鹿尾菜の煮物・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・カルピスゼリー</li> </ul>
16	Sat		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムステーキ</li> <li>・マカロニとコーンのソテー</li> <li>・レタスサラダ</li> </ul>
17	Sun		
18	Mon		<ul style="list-style-type: none"> <li>・miniハンバーグ</li> <li>・昔風里芋の煮物</li> <li>・彩り茄子でキャベツ</li> </ul>
19	Tue		<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～</li> <li>・吉野煮</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>
20	Wed		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・マカロニのデミソース煮</li> <li>・レタスサラダ</li> </ul>
21	Thu		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール</li> <li>・もやしと卵の中華風炒め</li> <li>・彩りキャベツサラダ</li> </ul>
22	Fri		<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋刀魚の塩焼き</li> <li>・さつま揚げと野菜の炒め物</li> <li>・キャベツともやしのお浸し</li> </ul>
23	Sat		<ul style="list-style-type: none"> <li>・もっちりチヂミ</li> <li>・ポークワインナー</li> <li>・若布サラダ</li> </ul>
24	Sun		
25	Mon		<ul style="list-style-type: none"> <li>・柳葉魚フライ</li> <li>・生揚げのそぼろ煮</li> <li>・彩り茄子でキャベツ</li> </ul>
26	Tue		<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがベーコンのマヨソテー</li> <li>・ロールキャベツ</li> <li>・レタスサラダ</li> </ul>
27	Wed		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきと野菜の豆腐揚げ</li> <li>・青菜と白玉の炒め物</li> <li>・彩りキャベツサラダ</li> </ul>
28	Thu		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・牛粗挽き肉と野菜のソテー</li> <li>・ミニ海藻サラダ</li> </ul>
29	Fri		<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～</li> <li>・肉団子の甘酢あんかけ</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>
30	Sat		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムポテトフライ</li> <li>・ツナと根菜の煮物</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>
31	Sun		

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

@tohjin\_dormitory





# 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。

風薫る5月、新緑がまぶしくさわやかな季節を迎えました。  
ゴールデンウィーク明けは、新しい環境の中で  
たまたま疲れが出やすくなります。  
これからは食中毒菌にとっては快適な時期になるため  
健康管理や衛生面に気をつけましょう!!

## 5月のおすすめメニュー

食中毒にならないため、免疫力を高める食材を使ったメニューをご紹介いたします！



### 朝食定番メニュー

こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～(卵)

1日(金)	夕食	鶏モモ肉の味噌だれ焼き(鶏肉)
7日(木)	夕食	ポークジンジャー～東仁学生会館オリジナル生姜焼きだれ～(豚肉)
11日(月)	夕食	卵とじロースカツ丼(卵・豚肉)
12日(火)	夕食	キャベツとパプリカのサラダ(パプリカ)
21日(木)	夕食	にんじんしりしり(人参)
22日(金)	夕食	若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～(鶏肉)
27日(水)	夕食	ポークカレー(豚肉)
29日(金)	夕食	小松菜と厚揚げの味噌炒め(小松菜)

ビタミンAやビタミンC、ビタミンEには優れた抗酸化作用があり、ウイルスの侵入を防ぐ栄養素とされております。特に、これからは野菜が美味しい季節です。身体によい、いろいろな食材を積極的に食べて健康増進を目指しましょう！



## 季節の特別メニュー

2日(土) 端午の節句



### 東仁学生会館給食センターの表彰等

2019年05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
2014年05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
2009年05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05月「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



### 付けない

食事前の手洗いは  
しっかり行いましょう。



### 増やさない

冷蔵庫の中でも細菌は  
増殖します。  
古い日付の物は処分し  
冷蔵庫内はいつも清潔に  
保ちましょう。



### やっつける

加熱する食材は  
十分に加熱してから  
食べましょう。



特に手洗いは感染予防には重要です。しかし、きれいに洗ったように見えても洗い残しが多いのが手です。時間をかけて洗うこと、ていねいに洗い流すこと、清潔なタオルで水分をしっかり取り除くことを習慣づけましょう。

#### 手の甲



#### 手のひら



洗い残しが多いことが  
分かっています。



※東仁学生会館の給食センター及び各会館では、調理従事者や厨房器具類の衛生検査を定期的に実施しております。

### ☆ご紹介キャンペーン実施中☆

お知り合い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

〒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**