



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。

常に念入る



※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	Mon	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・里芋の味噌だれがけ ・彩り茹でキャベツ	・熟成三元豚のロースカツ ・五目巾着の煮物 ・山盛りキャベツ・コーヒーゼリー
2	Tue	・ミートボール～カレーソース～ ・ベーコンと隠元のソテー ・レタスサラダ	・山菜うどん・かしわ風天麩羅 ・キャベツとパプリカのサラダ ・法蓮草となめ苣の和え物
3	Wed	・真鯖の幽庵焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツともやしのお浸し	・豚肉と野菜のジンジャーソテー ・豆腐のオイスターソース煮・海藻サラダ
4	Thu	・ベーコンポテト ・もやしと油揚げのちょこっと炒め ・グリーンサラダ	・茄子のミートソースグラタン ・鱈のチーズフライ ・彩りレタスサラダ・フルーツ
5	Fri	・ブレンオムレツ ・じゃが芋の甘辛煮 ・彩りキャベツサラダ	・やみつき! マーボー豆腐 ・点心～焼き餃子～ ・キャベツとパプリカのサラダ・中華胡麻団子
6	Sat	・キャベツたっぷり☆ミネストローネ (スープメニュー) ・ヤクルト	・甘辛秋刀魚野菜丼～東仁学生会館特選甘辛ダレ～ ・鶏肉と野菜のうま煮 ・フレッシュ野菜サラダ・春雨の柚醤油和え
7	Sun		
8	Mon	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・きんぴらごぼう ・ミニ海藻サラダ	・彩り三色丼 ・冷や奴～ピリ辛酢味噌～ ・オニオンサラダ・大根のとろとろ餡煮
9	Tue	・あげたてさつま揚げ ・ウインナーと野菜のソテー ・グリーンサラダ	・タンメン ・鰯磯辺フライ ・キャベツとパプリカのサラダ・蕨餅
10	Wed	・たこベジカツ ・ツナと根菜の煮物 ・キャベツと人参のサラダ	・鯖の味噌煮～東仁学生会館特選味噌ダレ～ ・豚肉と野菜の塩だれ炒め・フレッシュハムサラダ ・切り干し大根の梅和え・枝豆御飯
11	Thu	・こだわり卵のスクランブルエッグ 千葉県産卵～匠達の桜～ ・ハムステーキ ・レタスサラダ	・オリジナルチキンカレー ・つぶつぶコーンサラダ ・杏仁豆腐&マンゴープリン
12	Fri	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・もやしとそばろのペペロンソテー ・彩りキャベツサラダ	・若鶏のジューシー唐揚げ ・豆腐の五目煮 ・キャベツとパプリカのサラダ・隠元の胡麻和え
13	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・切り干し大根の煮物 ・小松菜のお浸し	・あったかきこハンバーグ ～東仁学生会館オリジナルホワイトソース～ ・春雨サラダ・欧州産のポテトフライ ・マカロニと野菜のカレーソテー
14	Sun		
15	Mon	・やわらかにがり生揚げ ・鹿尾菜の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・冷や奴～ねばねば和布燕～ ・マカロニサラダ・玉蒟蒻の炒め煮

16	Tue	・もちりちチミ ・もやしと卵の中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ	・鯖の西京焼き ・ごろっと肉じゃが・フレッシュ野菜サラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル
17	Wed	☆ Lucky Special Morning ☆ ・ピザトースト ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・レタスサラダ・コーンスープ	・鯖のピカタ風オープン焼き ～東仁学生会館特選トマトソース掛け～ ・牛粗挽き肉ともやしの焼肉炒め ・彩りレタスサラダ・カルピスゼリー
18	Thu	・miniハンバーグ ・青菜とベーコンの炒め物 ・彩りキャベツサラダ	・ダシ滲みるジューシーきつねうどん ・野菜かき揚げ ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ ・胡麻香味御飯
19	Fri	・鰯の塩焼き ・キャベツそばろソテー ・ミニ海藻サラダ	・ディアボロチキン ・チーズサラダ・パスタソテー ・蓮根とツナのマスタードソース和え
20	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・田舎風煮物～味噌仕立て～ ・キャベツと人参のサラダ	・肉団子と白菜の中華風煮 ・たっぷりコーンコロケ ・キャベツとパプリカのサラダ・漬け物
21	Sun		
22	Mon	・ミートボール ・昔風里芋の煮物 ・若布サラダ	・スパゲティーミートソース ・鰯フライ ・キャベツとパプリカのサラダ・茄子の南蛮炒め
23	Tue	・ブチ戸お好み焼き ・冷や奴～胡麻風味ダレ～ ・グリーンサラダ	・熟成ボークのソテー～東仁学生会館特選オニオンソース～ ・竹輪と人参の中華風春雨サラダ ・欧州産のポテトフライ ・南瓜のコンソメ煮～バター風味～
24	Wed	・チーズオムレツ ・マカロニのクリーム煮 ・レタスサラダ	・ボークカレー ～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・つぶつぶコーンサラダ ・フルーツ
25	Thu	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・さつま揚げの炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・若鶏の唐揚げ～塩ガーリック風味～ ・がんもの煮物・キャベツとパプリカのサラダ ・枝豆ともやしの和え物
26	Fri	・コーンシュウマイ ・厚揚げのさっと煮 ・彩りキャベツサラダ	・ふんわり鶏つくねBowl ・大葉香るサクサク春巻き ・彩りレタスサラダ・ミニ蓮大福
27	Sat	☆ Lucky Special Morning ☆ ・フレンチトースト ・ボークウインナー ・グリーンサラダ	・グリルドハンバーグ ～東仁学生会館オリジナル茸おろし餡掛け～ ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー・さつまいものレモン煮
28	Sun		
29	Mon	・ブレンオムレツ ・生揚げの生姜ダレ焼き ・彩り茹でキャベツ	・豚肉の葱塩丼 ・和風南瓜サラダ ・牛蒡と糸こんにゃくの含め煮・ブチシュー
30	Tue	・蒸しシュウマイ ・竹輪と大根の煮物 ・グリーンサラダ	・ローストeggカレー・海鮮蓮根の挟み揚げ ・水菜と油揚げのはりはりサラダ ・ブロッコリーのおかか和え

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。



tohjin_dormitory





6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。

あじさいの花が色づき始め、梅雨が近づいています。
そろそろたまった疲れが出やすくなります。
「朝ごはん」は一日の原動力!!東仁学生会館の朝ごはんを
しっかり食べて生活リズムを整えましょう!

朝ごはんの効果

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくい身体をつくる
- 便秘解消
- 疲労を少なくする



6月のおすすめ ～1日のやる気を引き出す朝食

脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖を、効率よく使うためには
アミノ酸の「リジン」やビタミンB群を含む食品と一緒にとることが大切です。
これらの栄養素が含まれるおすすめ朝食をご紹介します。

朝食定番メニュー

納豆



2日(火)	朝食	ミートボール～カレーソース～
3日(水)	朝食	真鯖の幽庵焼き
6日(土)	朝食	キャベツたっぷり☆ミネストローネ
11日(木)	朝食	こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵～匝瑳の桜～
17日(水)	朝食	ピザトースト
18日(木)	朝食	miniハンバーグ
19日(金)	朝食	鰯の塩焼き
27日(土)	朝食	フレンチトースト
30日(火)	朝食	蒸しシュウマイ

6月より

Lucky Special Morning

開始します!

7

のつく日の朝食に・・・

お楽しみメニューをご用意します★

～朝食を食べて、朝からスタートダッシュ～

ぜひ、朝ごはんを食べに来てください!

※食事提供日(月～土)のみとなります。
※開催されない月もございますので予めご了承ください。

Lucky
Special Morning



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

☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆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します!
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