



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。

表示の原材料



※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	Fri		
2	Sat		
3	Sun		
4	Mon		
5	Tue	<ul style="list-style-type: none"> プレーンオムレツ チキンナゲット 温野菜サラダ〜マヨネーズディップ〜 	<ul style="list-style-type: none"> イタリア風チーズonハンバーグ 海老フライ 彩りサラダ
6	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のフライ 里芋の味噌だれがけ キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティ〜カルボナーラ 紅芋コロッケ・キャベツとパプリカのサラダ 茄子のガーリック炒め
7	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Lucky Special Morning ☆ 謹賀新年特別メニュー・お雑煮 コーンシュウマイ&お浸し・七草粥・おまけ 	<ul style="list-style-type: none"> ローストeggカレー・ポテトのコンソメ煮〜トマト風味〜 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
8	Fri	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の塩焼き 生揚げの生姜ダレ焼き グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 天津丼〜東仁学生会館オリジナル甘酢餡〜 揚げボールの煮物 マカロニサラダ・春雨の柚醤油和え
9	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〜 ミートボールのデミソース煮 レタスサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の特別メニュー・季節のフルーツ かうどん・大判肉の包み揚げ・赤飯 キャベツとパプリカのサラダ・みかん
10	Sun		
11	Mon		
12	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ひじきと野菜の豆腐揚げ ポークウインナー 茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> グリルドハンバーグ 〜東仁学生会館特選ハニーマスタードソース〜 フレッシュ野菜サラダ・オニオンフライ&パスタソテー
13	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 綿ホッケの塩焼き キャベツそぼろソテー 小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 完熟トマトのチキンライス〜On the Fried egg〜 メンチカツ 彩りサラダ・ブロッコリーのタルタル和え
14	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ミートオムレツ ロールキャベツ グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 さつまいものレモン煮
15	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテト 鹿尾菜の煮物 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の特別メニュー 勝！丼(卵とじローソカツ丼) あったか豆腐〜肉味噌のせ〜 海藻サラダ〜青じそ風味〜大根のナムル

16	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〜 豚肉と根菜の五目煮 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 満腹☆キーマカレー こだわり卵の茹で卵千葉県産卵〜匝瑳の桜〜 シルバーサラダ・ミニ蓬大福
17	Sun		
18	Mon	<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ 昔風里芋の煮物 彩り茹でサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> グリルチキン〜東仁学生会館特選トマトソース〜 あったか豆腐〜おろし餡かけ〜 キャベツとパプリカのサラダ・欧州産のポテトフライ
19	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〜 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"> たぬきうどん 竹輪の天麩羅・白菜と水菜のサラダ イカにもたご焼き風・コーン御飯
20	Wed	<ul style="list-style-type: none"> 貝だくさんクリームスープ ヤクルト フルーツみかん 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の照り焼き 筑前煮・キャベツとパプリカのサラダ 中華クラゲの和え物
21	Thu	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ もやしと卵の中華風炒め グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスフライ ポテトのコンソメ煮〜バター風味〜 彩りサラダ・蓮根のペペロンソテー
22	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〜 肉団子と野菜の煮物 キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークジンジャー 〜東仁学生会館特選生姜焼きだれ〜 餅巾着の煮物・山盛りキャベツ・フルーツヨーグルト
23	Sat	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の塩焼き ベーコンと隠元のソテー 若布サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> あっさり塩マーボー豆腐 〜東仁学生会館オリジナル塩麻婆〜 サクッリ揚げた海老カツフライ キャベツとパプリカのサラダ・漬け物
24	Sun		
25	Mon	<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"> さっぱりおろしとんかつ あったか豆腐〜カニ玉餡掛け〜 山盛りキャベツ・カリフラワーのイタリアンマリネ
26	Tue	<ul style="list-style-type: none"> もっちりチヂミ 味噌けんちん煮物 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の天麩羅〜東仁学生会館特選甘酢餡掛け〜 春雨の韓国風炒め キャベツとパプリカのサラダ・フルーツパイ
27	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Lucky Special Morning ☆ パン・オ・ショコラ・スパゲティサラダ ポークウインナー&こだわり卵のスクランブルエッグ 千葉県産卵〜匝瑳の桜〜コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ダン滲みるジュシーきつねうどん 厚切りハムカツ・彩りサラダ 切り干し大根と竹輪のサッパリ梅和え・胡麻香味御飯
28	Thu	<ul style="list-style-type: none"> 銀鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 キャベツともやしのお浸し 	<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〜 厚揚げのおろしポン酢掛け 山盛りキャベツ・大学芋
29	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ささみ磯揚げフライ もやしと春雨の炒め物 グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏の唐揚げ〜ジンジャー風味 信田巻きの煮物 ひじきとツナのサラダ・ナポリタン
30	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〜 ミートボール キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の葱塩丼 和風南瓜サラダ 牛蒡と糸こんにゃくの詰め煮・漬け物
31	Sun		

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

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。

寒さに負けず
新年も健康に過ごせますように。



1月の季節の特別メニュー

- 7日(木) 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。
- 9日(土) 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し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。
- 9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。
(11日が祝日のため、9日に提供いたします。) 成人の皆様、おめでとうございます。
- 15日(金) 夕食に「勝!丼(卵とじロースカツ丼)」を提供いたします。
16日(土)・17日(日)に実施される大学入試共通テストを受験される皆様を応援いたします!!



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。

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 保温・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りましょう。



季節のフルーツ

- 9日(土) 夕食に「みかん」を提供いたします。



ラッキースペシャルモーニング開催のお知らせ

今月は... **Lucky Special Morning**

7のつく日の朝食に、お楽しみメニューをご用意します。

在館生様の基本的な生活習慣の確立や、生活リズムの向上を目指し、1日のやる気を引き出す朝食をご用意致しますので、是非、召し上がって下さい。



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!



〒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