



☆今月の行事食☆
2月2日(火)は節分です。
夕食に「節分豆」と「恵方巻き」をご用意いたします。
2月14日(日)はバレンタインデーです。
13日(土)夕食に「お楽しみデザート」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	Mon	・コーンシュウマイ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・大分風とり天丼 ・あったか豆腐～酸辣湯風～ ・オニオンサラダ
2	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・グリーンサラダ	季節の特別メニュー ・担々麺・カレーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ ・節分豆・恵方巻き
3	Wed	・鰯の塩焼き ・薩摩揚げと野菜の炒め物 ・茹でキャベツ	・豚肉と野菜のオイスターソース炒め ・三角いなの煮物 ・シルバーサラダ・蓮根のきんぴら
4	Thu	・ブチ子お好み焼き ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 ・若布サラダ	季節のフルーツ ・NEW 赤魚のクリーム焼き ・大判肉の包み揚げ ・フレッシュ野菜サラダ・イチゴ
5	Fri	・ハムポテトフライ ・ツナと野菜のソテー ・キャベツと人参のサラダ	・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～ ・ニラ玉もやし炒め～旨塩味～ ・キャベツとパプリカのサラダ・アロエヨーグルト
6	Sat	・豆腐と揚げ玉の卵とじ ・切り干し大根の煮物 ・グリーンサラダ	・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・フレッシュハムサラダ ・蒸し鶏ともやしのゆかり和え・フルーツゼリー
7	Sun		
8	Mon	・プレーンオムレツ ・枝豆天の煮物 ・若布サラダ	・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・昔ながらの味噌田楽 ・オニオンサラダ・漬け物
9	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・若鶏の旨味唐揚げ ・グリーンサラダ	・まろやか酸辣湯麺 ・メンチカツ・キャベツとパプリカのサラダ ・切り干し大根のカニかま和え
10	Wed	・鰯の塩焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・白菜のお浸し	・鶏もも肉の味噌だれ焼き ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー・玉葱とハムのマリネ
11	Thu		
12	Fri	・miniハンバーグ ・糸コンニャクと牛蒡の炒め煮 ・温野菜～マヨネーズディップ～	・甘辛ダレのブルコギ丼 ・ふんわり野菜豆腐寄せの煮物 ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ・ザーサイともやしの和え物
13	Sat	・鰯のチーズフライ ・卵と豆苗の炒め物～匠達の桜～ ・グリーンサラダ	季節の特別メニュー ・スパゲティミートソース ・海老フライ～具たくさんタルタルソース添え～ ・キャベツとパプリカのサラダ・お楽しみデザート
14	Sun		
15	Mon	・もちりちチミ ・きんぴらごぼう ・茹でキャベツ	・とろろかきたまうどん ・鰯フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・ブロッコリーとしめじのナムル

16	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	・鯖の味噌煮～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・春雨サラダ
17	Wed	・ジャーマンポテト ・マカロニのクリーム煮 ・キャベツと人参のサラダ	・焼き鶏丼 ・中華風五目煮 ・チーズサラダ・オクラの浅漬け
18	Thu	・ハムステーキ ・もやしと卵の中華風炒め ・グリーンサラダ	・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～ ・点心～ジューシー海鮮焼売～ ・キャベツとパプリカのサラダ・山菜ともやしの和え物
19	Fri	・ミートボール ・竹輪と大根の煮物 ・小松菜のお浸し	・照りたまハンバーグ ～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～ ・あったか豆腐～生姜味噌～ ・パスタ&ミックスベジのソテー・にんじんしりしり
20	Sat	・たこベジカツ ・厚揚げとコンニャクの味噌煮 ・若布サラダ	・カレーピラフ～On the Fried egg～ ・きたあかりコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ・ぶちもちーな
21	Sun		
22	Mon	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・NEW クリーミーコロッケ～法蓮草と北海道産鮭入り～ ・牛粗挽き肉ともやしの焼肉炒め ・彩りサラダ・ごろっと野菜のコンソメスープ ・フルーツ
23	Tue		
24	Wed	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・ボークウインナー ・温野菜～マヨネーズディップ～	・グリルドハンバーグ ～東仁学生会館特選オニオンソース～ ・キャベツと若布のナムル風サラダ ・欧州産のポテトフライ・もやしとえのきの梅肉和え
25	Thu	・もちりちチミ ・ツナと根菜の煮物 ・グリーンサラダ	・NEW ビーマン肉詰めフライ&ヒレカツ ・南瓜の甘辛煮 ・山盛りキャベツ・フルーツゼリー
26	Fri	・ミートオムレツ ・ウインナーと野菜のソテー ・キャベツと人参のサラダ	・グリルチキン ～東仁学生会館特選タンドリーソース漬け～ ・チーズサラダ・オニオンフライ&パスタソテー ・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え
27	Sat	・こだわり卵のスクランブルエッグ千葉県産卵 ～匠達の桜～ ・肉団子のデミソース煮・グリーンサラダ	・ポークカレー ～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・フレッシュ野菜サラダ ・中華胡麻団子
28	Sun		

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

tohjin_dormitory





2月

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。

節分にちなみ

大豆を使った料理で

2月も健康的に過ごしましょう。



2月のおすすめメニュー～「畑の肉」大豆パワー～

2月2日の節分にちなみ、大豆の栄養について、ご紹介いたします。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどの良質のたんぱく質を含んでいます。

また、食物繊維や、カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅・ビタミンE・ビタミンB1・葉酸などのミネラルやビタミン類も豊富に含んでいます。

2月のおすすめメニューは、そんな大豆製品を使ったメニューをご紹介いたします。

1日(月)	夕食	あったか豆腐～酸辣湯風～
5日(金)	夕食	ニラ玉もやし炒め～旨塩味～
6日(土)	朝食	豆腐と揚げ玉の卵とじ
18日(木)	夕食	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～
20日(土)	朝食	厚揚げとコンニャクの味噌煮
22日(月)	朝食	ヘルシー豆腐ハンバーグ
24日(水)	夕食	もやしとえのきの梅肉和え

朝食定番メニュー

<納豆・味噌>

和食の定番であり、日本が誇る健康食の代表格である納豆と味噌汁。合わせる具材によって、摂取できる栄養の種類や健康的な作用が変わってくるので、無限の可能性を秘めた万能な健康食です。朝食時に、常時納豆をご用意しております。是非お召し上がりください。



2月の季節の特別メニュー

2日 火 節分

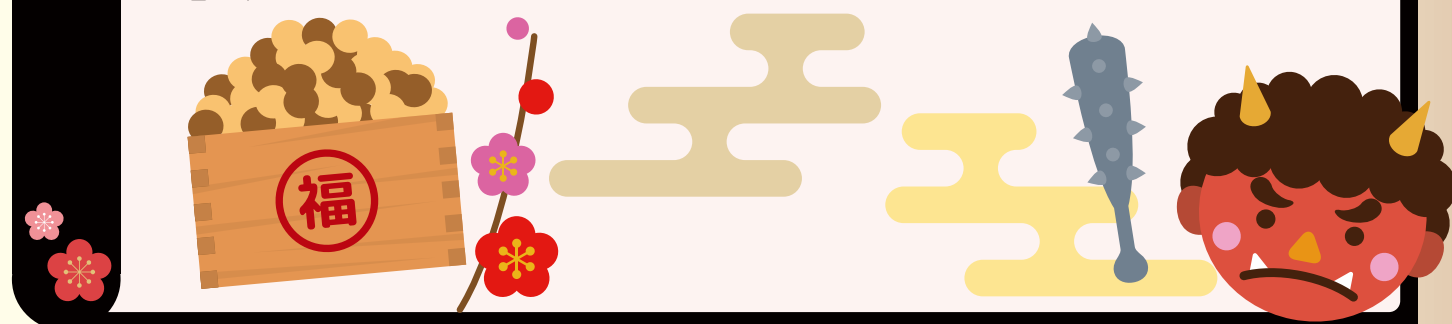
夕食に節分の「恵方巻きと節分豆」をご用意いたします。

<恵方巻き>今年の方角は南南東です。

節分の日に、その方角を向かい目を閉じ、一言も話さず願い事を思い浮かべながら丸かじりするのが習わしとされています。会館では、方角のポスターを掲示します。南南東を向き、思い切りかぶりついてみて下さい。

<豆まき>

節分の日には邪気が入り込みやすいといわれてきました。豆まきはその邪気を追い払うために行います。鬼を追い出し、清々しい気持ちで立春を迎えましょう。



13日 土

夕食にバレンタインデーの「お楽しみデザート」をご用意いたします。どうぞお楽しみに♡♡ ♡Happy Valentine♡



季節のフルーツ

4(木) 夕食に「イチゴ」を提供いたします。



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