

4 MENU

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	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・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 ・お楽しみデザート
2	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール ・菜の花のオムレツ ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のオイスターソース炒め ・豆腐の五目煮 ・新玉葱のサラダ
3	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 ・キャベツと人参のサラダ 	<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 ・ぶちもっちゃん・竹の子御飯
4	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・生揚げの生姜ダレ焼き ・ハムステーキ ・彩り茹でキャベツ 	<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 ・杏仁豆腐
5	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 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリルチキン～特選ハーブソース～ ・ツナサラダ・パスタソテー・小松菜ともやしのナムル ・ごろっと野菜のコンソメスープ
6	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・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"> ・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・点心～大判肉の包み揚げ～ ・彩りサラダ・フルーツ
7	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>Welcome Menu</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若鶏のジューシー唐揚げ ・山盛りキャベツ&欧州産のポテトフライ ・菜の花のツナマヨ和え・具だくさん根菜汁・プリン
8	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈の塩焼き ・えだまめ豆腐・小松菜のお浸し ・白菜キムチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚たま丼 ・野菜揚げボールの煮物・つぶつぶコーンサラダ ・大学芋
9	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮焼売 ・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"> ・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・筑前煮・春キャベツのお浸し ・新玉葱御飯
10	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンオムレツ ・昔風里芋の煮物 ・温野菜～マヨネーズディップ～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タルタルチキン南蛮～具だくさんタルタルソース添え～ ・豆腐のオイスターソース煮 ・キャベツとパプリカのサラダ・切り干し大根の胡麻和え
11	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・ささみ磯辺フライ ・薩摩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～・彩りサラダ ・中華胡麻団子
12	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き ・肉団子と野菜の煮物・若布サラダ ・カップ明太子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・フレンチスローサラダ ・こだわり卵の茹で卵 ・フルーツゼリー
13	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げたて薩摩揚げ ・もやしと卵の中華風炒め ・グリーンサラダ 	<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

16	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・竹輪と大根の煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉もやしの焼き肉風～特選焼肉だれ～ ・ポテトのコンソメ煮～バター風味～ ・山盛りキャベツ・清見オレンジ
17	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・具だくさんクリームスープ ・ヤクルト 	<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
18	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムポテトフライ ・枝豆天の煮物 ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・あったか豆腐～カニ玉餡掛け～ ・ポテトサラダ・白菜の浅漬け
19	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・脂ののったサバカツ～黒酢あんかけ～ ・豚肉と野菜の特製ソース炒め ・竹輪と人参の中華風春雨サラダ・欧州産のポテトフライ
20	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の和風スクランブルエッグ ・味噌けんちん煮物 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・菜の花のコロッケ ・彩りサラダ・蓮根のペペロンソテー
21	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・編みホッケの塩焼き ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・若布サラダ・白菜キムチ 	<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
22	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・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 ・フルーツヨーグルト
23	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャーマンポテト ・ロールキャベツ ・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 ・菜の花の胡麻和え・あったか大根スープ
24	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・もっちりチヂミ ・切り干し大根の煮物 ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・満腹☆キーマカレー ・豆腐と若布のサラダ ・こだわり卵の茹で卵 ・フルーツゼリー
25	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き ・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
26	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と揚げ玉の卵とじ ・ポークウインナー ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉の味噌だれ焼き ・馬鈴薯のそぼろあん煮 ・キャベツとパプリカのサラダ・欧州産のポテトフライ ・フルーツ
27	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・ブチ子お好み焼き ・玉子豆腐 ・茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬきうどん ・竹輪の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ ・もやしとハムの辛子醤油和え

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~

2日(金)	朝食	菜の花のオムレツ
2日(金)	夕食	新玉葱のサラダ (23日(金)夕食)
3日(土)	夕食	春キャベツのお浸し (10日(土)夕食)
3日(土)	夕食	竹の子御飯
8日(木)	夕食	菜の花のツナマヨ和え
10日(土)	夕食	新玉葱御飯
15日(木)	夕食	アスパラガスのサラダ
21日(水)	夕食	菜の花のコロッケ
24日(土)	夕食	菜の花の胡麻和え



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
菜の花……………髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持

季節の特別メニュー

8日(木) Welcome Menu

東仁学生会館へようこそ!

2020年度人気No.1メニュー、衣で旨味をとじ込めたおいしさ満点の
“若鶏のジューシー唐揚げ”をご用意いたします。

季節のフルーツ

16日(金) 夕食に「清見オレンジ」を提供いたします。



季節の特別メニュー(予定)

4月	Welcome Menu	お楽しみメニュー
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 クリスマスメニュー	かぼちゃ料理 お楽しみメニュー・お楽しみデザート
1月	七草 鏡開き 成人の祝 必勝祈願(大学入学共通テスト)	七草粥 カうどん 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 ホワイトデー	ひなあられ お楽しみデザート

※1年を通し皆さんに喜んでいただけるように栄養バランスのよい毎日のお食事のほかに、四季折々の季節のメニューや朝食のお楽しみメニュー“ラッキースペシャルモーニング”等をご用意しております。

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