



☆季節の特別メニュー☆
・5月1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。



季節の特別メニュー 柏餅

1	Sat	・鱈のフライ ・卵と豆苗の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・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～ ・パスタ&ミックスベジのソテー ・三角いりの煮物・柏餅・竹の子のスープ
2	Sun		
3	Mon		
4	Tue		
5	Wed		
6	Thu	・和風ハンバーグ ・きんぴらごぼう ・温野菜～マヨネーズディップ～	・鰯カツのオーロラソース ・鶏肉と野菜のうま煮・イカにもたご焼き風 ・キャベツとパプリカのサラダ
7	Fri	・野菜とろけるポトフ ・フルーツみかん	・甘辛ダレのブルコギ丼 ・鰯フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・竹の子の土佐煮・もっちもち水餃子
8	Sat	・柳葉魚フライ ・生揚げのそぼろ煮 ・キャベツと人参のサラダ	・スパゲティペロンチーノ ・洋風肉じゃが～カレー風味～ ・つぶつぶコーンサラダ・フルーツヨーグルト
9	Sun		
10	Mon	・プレーンオムレツ ・生姜天の煮物 ・若布サラダ	・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 ・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え
11	Tue	・コーンシュウマイ ・鹿尾菜の煮物 ・グリーンサラダ	・ポークジンジャー ・あったか豆腐～おろし餡掛け～ ・山盛りキャベツ・切り干し大根のカニかま和え
12	Wed	・鰯の塩焼き ・木耳と卵の中華炒め ・キャベツのお浸し・カップ明太子	・葱香る油淋鶏 ～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～ ・おでん風煮物・キャベツとパプリカのサラダ ・杏仁豆腐
13	Thu	・揚げたて薩摩揚げ ・ウインナーと野菜のカレーソテー ・若布サラダ	・地中海産完熟トマトのハヤシライス ・マカロニサラダ・茄子のガーリック炒め ・フルーツ
14	Fri	・こだわり卵の目玉焼き ・田舎風煮物～味噌仕立て～ ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉と野菜の香味炒め ・ふんわり野菜豆腐寄せの煮物 ・チーズサラダ・コンニャクの甘辛煮
15	Sat	・ハムステーキ ・マカロニとコーンのソテー ・グリーンサラダ	・卵とじロースカツ丼 ・馬鈴薯の味噌和え・フレッシュ野菜サラダ ・漬け物

16	Sun		
17	Mon	・miniハンバーグ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・おかめうどん ・2種の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ ・カリフラワーのイタリアンマリネ・胡麻香味御飯
18	Tue	・こだわり卵の目玉焼き ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・グリーンサラダ	・鱈の天麩羅～特選甘酢餡掛け～ ・豚肉と野菜の醤油マヨ炒め ・フレッシュハムサラダ・アロエヨーグルト ・あったかにゆめん
19	Wed	・ジャーマンポテト ・チキンナゲット ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉ともやしの焼肉風炒め ・冷や奴～ネギボン豆腐～ ・ひじきとツナのサラダ・大根のとろとろ餡煮
20	Thu	・ミートボール ・さつま揚げと野菜の炒め物 ・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～三角春巻き～ ・キャベツとパプリカのサラダ・にんじんしりしり
21	Fri	・鯖の塩焼き ・豚肉と牛蒡の柳川風 ・キャベツともやしのお浸し・白菜キムチ	・若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～ ・信田巻きの煮物 ・山盛りキャベツ&ナポリタン・ミニ大福
22	Sat	・もっちりチヂミ ・もやしとそぼろのペペロンソテー ・グリーンサラダ	・ミートソースドリア～とろとろチーズのせ～ ・きたあかりコロケ・キャベツとパプリカのサラダ ・大根と水菜のマヨポン和え
23	Sun		
24	Mon	・たこベジカツ ・えだまめ豆腐 ・茹でキャベツ	・ざる中華～鯉昆布だしスープ～ ・厚切りハムカツ・彩りサラダ ・ザーサイとキャベツの和え物
25	Tue	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・牛粗挽き肉と野菜のソテー ・キャベツと人参のサラダ	・グリルチキン ～東仁学生会館オリジナル茸おろしソース～ ・小松菜と厚揚げの味噌炒め・欧州産のポテトフライ ・キャベツと若布のナムル風サラダ
26	Wed	・じゃがベーコンのマヨソテー ・ロールキャベツ ・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～ ・水菜と油揚げのはりはりサラダ・フルーツゼリー
27	Thu	・ミートオムレツ ・青菜と白州の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・鯖の味噌煮～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・吉野煮・チョレギサラダ ・蒸し鶏ともやしのゆかり和え
28	Fri	・こだわり卵の目玉焼き ・肉団子の甘酢あんかけ ・グリーンサラダ	・具がたっぷり中華丼 ・点心～揚げ焼売～・彩りサラダ ・プチ☆シュー
29	Sat	・ハムポテトフライ ・もやしと豆苗の塩麻婆炒め ・キャベツと人参のサラダ	・グリルドハンバーグ ～特選ハニーマスタードソース～ ・シルバーサラダ・パスタソテー・隠元の洋風和え物
30	Sun		
31	Mon	・ミートボール～カレーソース～ ・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 ・豆腐のオイスターソース煮・山盛りキャベツ ・コーヒゼリー

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。

tohjin_dormitory





5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。

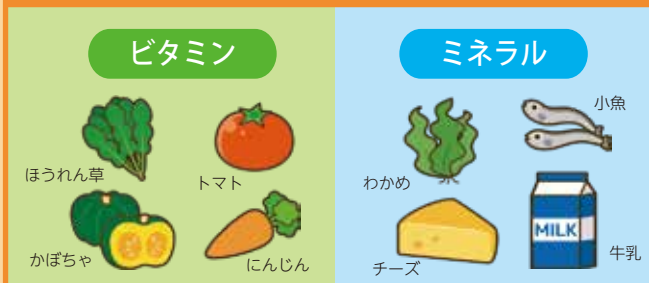
風薫る5月、新緑がまぶしくさわやかな季節を迎えました。ゴールデンウィーク明けは、新しい環境の中でたまった疲れが出やすくなります。まだまだ気がぬけない感染症!! ひとりひとりの心がけで感染拡大を防ぎましょう。



感染症予防のための食事について

うがい・手洗いをしっかりと行うことに加えて、免疫力を高める食べ物をとることで、感染症にかかりにくくなります。感染症予防のための食事のポイントについてご紹介します。

1 ビタミンやミネラルを十分にとり バランスのよい食事を摂りましょう



2 体を温め ウイルスの侵入を防ぎましょう

ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくに含まれている刺激成分や辛味成分には、消化を助ける働きや、殺菌効果もあるため、感染症予防に効果的です。3食(朝食・昼食・夕食)でバランスの整った食事をとること、しっかりと睡眠・休養をとり、感染症に負けない体づくりをしましょう。



季節の特別メニュー

1日(土) 端午の節句

関東では「柏餅」、関西では「ちまき」がよく食べられてきました。柏餅は子孫繁栄を願い、ちまきは中国の災いを避ける風習がルーツとなっています。まっすぐ元気に育てと願う「筍(たけのこ)」や「鯉(かつお)」は「出世魚」で将来の活躍を願う意味を込めて食べられています。



柏餅(かしわもち)

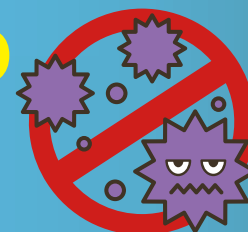
端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代から。男の子の節句として祝うようになってからです。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからきています。



ひとりひとりの心がけで、
新型コロナウイルスの

感染症の感染拡大を防ぎましょう!

STOP



1.正しい手洗い

外出先から帰宅した際、食事の前後、トイレの後など、こまめに手洗いを行いましょう。
流水でよく流した後、泡立てた石鹸でまんべんなく洗い、清潔なハンカチ・タオル・ペーパータオルで拭きましょう。



2.マスクの着用

居室以外では、マスクを着用しよう。



3.体調不良時には速やかに

発熱や咳、くしゃみなどの呼吸器症状がある場合は、会館スタッフへお声がけください。体温計の貸し出しや、医療機関の案内を行っております。



ラッキースペシャルモーニング開催予告

6月より朝食に・・・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)ないに不規則に提供いたします。提供日はメニュー表にてご確認ください。
※開催されない月もございますので予めご了承ください。

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