



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	Tue	・こだわり卵の目玉焼き ・マカロニのケチャップ炒め ・グリーンサラダ	・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 ・切り干し大根の梅和え・枝豆御飯
2	Wed	・綿ホッケの塩焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツともやしのお浸し・カップ明太子	・スタミナ満点! 豚肉炒め〜特選香味ダレ〜 ・五目巾着の煮物・海藻サラダ〜青じそ風味〜 ・ブロッコリーのタルタル和え
3	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 ・たっぷりコーンフライ ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ
4	Fri	・お任せオムレツ ・生揚げのバター醤油焼き ・キャベツと人参のサラダ	・甘辛秋刀魚野菜丼〜特選甘辛ダレ〜 ・カリフラワーの炒め煮〜カレー風味〜 ・フレッシュ野菜サラダ ・蓮根とツナのマスタードソース和え
5	Sat	・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・隠元の洋風和え物 ・ヨーグルト	・やみつぎ! マーボー豆腐 ・点心〜大葉香るサクサク春巻き〜 ・キャベツとパプリカのサラダ・春雨の柚醤油和え
6	Sun		
7	Mon	・コーンシュウマイ ・きんぴらごぼう・若布サラダ	・炭火焼き鶏丼 ・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
8	Tue	☆ Lucky Special Morning ☆ ・ロコモコ丼 ・ポテトクリームグラタン・苺のコンソメスープ	・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
9	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	・鰯の照り焼き ・豚肉と野菜の塩だれ炒め ・マカロニサラダ・隠元の胡麻和え
10	Thu	・こだわり卵のスクランブルエッグ ・ハムステーキ ・グリーンサラダ	・カレーピラフ〜On the Fried egg〜 ・つぶつぶコーンサラダ ・杏仁豆腐・キャロット・ラペ
11	Fri	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・もやしとそぼろのペペロンソテー ・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〜 ・三種の根菜つみれの煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ・中華クラゲの和え物
12	Sat	・鯖の塩焼き ・切り干し大根の煮物 ・小松菜のお浸し・カップ明太子	・あったかきのごハンバーグ〜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
13	Sun		
14	Mon	・生揚げの生姜ダレ焼き ・鹿尾菜の煮物 ・茹でキャベツ	・ダシ滲みるジューシーきつねうどん ・2種の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ ・蒟蒻の味噌ダレ和え・胡麻香味御飯
15	Thu	・もっちりチヂミ ・もやしと卵の中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ	・さっぱりおろしとんかつ ・冷や奴〜ねばねば和布蕪〜 ・山盛りキャベツ・フルーツ

16	Wed	・ミートオムレツ ・青菜とベーコンの炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉と野菜の五目炒め〜特選味噌ダレ〜 ・サクリ揚げた海老カツフライ ・彩りサラダ・ブロッコリーとしめじのナムル
17	Thu	☆ Lucky Special Morning ☆ ・ピザトースト ・こだわり卵の目玉焼き&チキンナゲット ・グリーンサラダ・コーンスープ	・ディアポロチキン ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ ・パスタソテー・ささみとキャベツのさっぱり和え
18	Fri	・柳葉魚フライ ・キャベツそぼろソテー ・キャベツと人参のサラダ	・肉団子の中華風煮 ・カレーコロッケ ・彩りサラダ・中華胡麻団子
19	Sat	・こだわり卵の目玉焼き ・田舎風煮物〜味噌仕立て〜 ・グリーンサラダ	・オリジナルチキンカレー ・ひじきとツナのサラダ ・こだわり卵の茹で卵・フルーツゼリー
20	Sun		
21	Mon	・ミートボール ・昔風里芋の煮物 ・若布サラダ	・鶏肉と苺のあんかけうどん ・メンチカツ・キャベツとパプリカのサラダ ・味噌付け豆もやし・シラス若布御飯
22	Tue	・ブチ子お好み焼き ・厚揚げとコンニャクの味噌煮 ・キャベツと人参のサラダ	・熟成ボークのソテー〜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・白菜キムチ
23	Wed	・チーズオムレツ ・マカロニのクリーム煮 ・グリーンサラダ	・煮込みチーズインハンバーグ ・鰯フライ・彩りサラダ ・南瓜のコンソメ煮〜バター風味〜
24	Thu	・揚げたて薩摩揚げ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・チキンカツ〜具だくさんトマトソース〜 ・がんもの煮物 ・キャベツとパプリカのサラダ・プリン
25	Fri	☆ Lucky Special Morning ☆ ・ホットドック ・こだわり卵の茹で卵&ボークウインナー ・シーザーサラダ・根菜のコンソメスープ	・鮭の西京焼き ・麻婆春雨〜東仁学生会館オリジナル麻婆ダレ〜 ・チーズサラダ ・ミニ大福
26	Sat	・コーンシュウマイ ・薩摩揚げと野菜の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	・ミックスフライ ・キャベツとパプリカのサラダ ・さつまいものレモン煮・プチドーナツ
27	Sun		
28	Mon	・ブレンオムレツ ・生揚げの味噌ダレ焼き ・彩り茹でキャベツ	・スパゲティーミートソース ・クリーミーコロッケ ・彩りサラダ・茄子の南蛮炒め
29	Tue	・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	・グリルチキン〜特選タンドリーソース〜 ・烏賊フライ・キャベツとパプリカのサラダ ・フルーツヨーグルト
30	Wed	・鱈のフライ ・ハーブウインナー ・グリーンサラダ	・ローストeggカレー ・豆腐の肉味噌のせ・ポテトサラダ ・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(水)	朝食	縞ホッケの塩焼き
5日(土)	朝食	キャベツたっぷり☆ミネストローネ
7日(月)	朝食	コーンシュウマイ
10日(木)	朝食	こだわり卵のスクランブルエッグ
12日(土)	朝食	鯖の塩焼き
14日(月)	朝食	生揚げの生姜ダレ焼き
18日(金)	朝食	柳葉魚フライ
21日(月)	朝食	ミートボール

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!

今年も好評により

Lucky Special Morning

開始します!

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。

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