



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。

アレルギー表示



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	Sat		
2	Sun		
3	Mon		
4	Tue		
5	Wed	 ・ミートボール ・枝豆天の煮物 ・切り干し大根の和え物	 ・グリルドハンバーグ～特選ハニーマスタードソース～ ・温野菜～マヨネーズディップ～ ・オニオンフライ&パスタソテー ・ぶちもちーな
6	Thu	 ・綿ホッケの塩焼き ・もやしと春雨の炒め物 ・若布サラダ・カップ明太子	 ・ハヤシライス ・オニオンサラダ・法連草となめ茸の和え物 ・フルーツゼリー
7	Fri	 ☆ 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	 ・卵とじ海老フライ丼～鎌倉丼風～ ・生揚げのジャージャンのせ ・フレッシュ野菜サラダ・白菜の浅漬
8	Sat	 ・揚げたて薩摩揚げ ・ベーコンと陽元のソテー ・キャベツと人参のサラダ	 季節の特別メニュー・季節のフルーツ ・カうどん・かしわ風天麩羅 ・キャベツとパプリカのサラダ ・みかん・赤飯
9	Sun		
10	Mon		
11	Tue	 ・たこベジカツ ・きんぴらごぼう ・温野菜～マヨネーズディップ～	 ・スパゲティ・カルボナーラ ・カレーコロッケ・キャベツとパプリカのサラダ ・フルーツヨーグルト
12	Wed	 ☆ Lucky Special Morning ☆ ・フルーツサンド ・ポークウインナー&欧州産のポテトフライ ・スパゲティサラダ	 ・カレーの唐揚げ～野菜あんかけ～ ・筑前煮 ・フレンチスローサラダ・フルーツ
13	Thu	 ・miniハンバーグ ・もやしと卵の中華風炒め ・キャベツと人参のサラダ	 ・ポークジンジャー～特選生姜焼きだれ～ ・ポテトのコンソメ煮～バター風味～ ・山盛りキャベツ・中華クラゲの和え物
14	Fri	 ・具だくさんクリームスープ ・ヤクルト	 季節の特別メニュー ・勝! 丼(卵とじロースカツ丼) ・あったか豆腐～肉味噌のせ～ ・海藻サラダ・杏仁豆腐
15	Sat	 ・鯖の塩焼き ・味噌けんちん煮物 ・茹でキャベツ・カップ明太子	 ・満腹☆キーマカレー ・シルバーサラダ ・こだわり卵の茹で卵・ミニ大福

16	Sun		
17	Mon	 ・若鶏の旨み唐揚げ ・里芋の味噌だれがけ ・茹でキャベツ	 ・NEW あったかつけ麺 ・大判肉包み揚げ・キャベツとパプリカのサラダ ・小松菜と油揚げのだし炒め・胡麻香味御飯
18	Tue	 ・もっちりチヂミ ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツと人参のサラダ	 ・グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～ ・フレッシュ野菜サラダ・オニオンフライ&パスタソテー ・フルーツみかん・コーンスープ
19	Wed	 ・ポテトのマヨネーズ焼き～ブラックペッパーがけ～ ・チキンナゲット ・グリーンサラダ	 ・スタミナ満点! 豚肉炒め ～東仁学生会館オリジナル香味ダレ～ ・ふんわり野菜豆腐寄せの煮物 ・ひじきとツナのサラダ・プチ☆シュール
20	Thu	 ・ブレンオムレツ ・さつま揚げと野菜の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	 ・スパゲティペペロンチーノ ・洋風肉じゃが～カレー風味～ ・フレッシュ野菜サラダ・豆腐と塩昆布の和え物
21	Fri	 ☆ Lucky Special Morning ☆ ・ロコモコ丼 ・ポテトクリームグラタン ・グリーンサラダ・茸のコンソメスープ	 ・NEW 鮫鰯と海老の海鮮天丼 ・豚肉と野菜の醤油マヨ炒め ・つぶつぶコーンサラダ・フルーツゼリー
22	Sat	 ・木綿生揚げ焼き ・切り干し大根の煮物 ・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～ ・南瓜のそぼろあん煮・フレッシュ野菜サラダ ・蒸し鶏ともやしのゆかり和え
23	Sun		
24	Mon	 ・コーンシュウマイ ・鹿尾菜の煮物 ・彩り茹でキャベツ	 ・鶏ハラミの炭火焼き丼 ・豆腐のオイスターソース煮 ・牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ・漬け物
25	Tue	 ・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・ツナと野菜のソテー ・キャベツと人参のサラダ	 ・味噌野菜ラーメン ・点心～焼き餃子～・キャベツとパプリカのサラダ ・さつまいものレモン煮
26	Wed	 ・こだわり卵の目玉焼き ・ポテトとウインナーのカレーケチャップ ・グリーンサラダ	 ・鰻の天麩羅～特選スイートチリソース ・春雨の韓国風炒め～特製チャプチェダレ～ ・ポテトサラダ・キャロット・ラベ
27	Thu	 ・プチ♪お好み焼き ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・キャベツと人参のサラダ	 ・豚肉のさっぱりおろしソテー ・がんもの煮物・キャベツとパプリカのサラダ ・アロエヨーグルト
28	Fri	 ☆ Lucky Special Morning ☆ ・豆腐の酸辣湯煮 ・海藻サラダ ・白菜キムチ	 ・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・二玉もやし炒め～旨塩味～・蓮根のペペロンソテー ・竹輪と人参の中華風春雨サラダ
29	Sat	 ・鰻のフライ ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物 ・キャベツと人参のサラダ	 ・オリジナルチキンカレー ・フレッシュハムサラダ ・小松菜と竹輪のベッパソテー・フルーツゼリー
30	Sun		
31	Mon	 ・ミートオムレツ ・生姜天の煮物 ・温野菜～マヨネーズディップ～	 ・イタリア風チーズonハンバーグ ・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・杏仁豆腐

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。



tohjin_dormitory





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(金)

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。

8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。

8日(土)

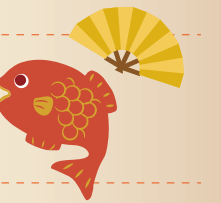
夕食に成人の日のお祝いに「お赤飯」を提供いたします。

(10日が祝日のため、8日に提供いたします。)
成人の皆様、おめでとうございます。

14日(金)

夕食に「勝!丼(卵とじロースカツ丼)」を提供いたします。

15日(土)・16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の応援いたします!!



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。



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!

季節のフルーツ

8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

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、
一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。

※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