



☆季節の特別メニュー☆

・5月2日(月)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。

アレルギー表示



※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	Sun				
2	Mon		・プチお好み焼き ・ポークウインナー ・茹でキャベツ		季節の特別メニュー 柏餅 ・照りたまハンバーグ～オリジナル照り焼きソース～ ・三角いなりの煮物・パスタソテー ・アスパラとコーンのソテー・竹の子のスープ ・柏餅
3	Tue				
4	Wed				
5	Thu				
6	Fri		・コーンシュウマイ ・昔風里芋の煮物 ・切り干し大根の和え物		・シーフードフライ～貝たくさんタルタルソース添え～ ・三種の根菜つみれの煮物 ・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
7	Sat		・揚げたて薩摩揚げ ・きんぴらごぼう ・若布サラダ		・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
8	Sun				
9	Mon		・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・生姜天の煮物 ・彩り茹でサラダ		・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～大葉香るサクサク春巻き～ ・キャベツとパプリカのサラダ・竹の子の土佐煮
10	Tue		・ミートオムレツ ・若鶏の旨味唐揚げ ・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
11	Wed		・鱈の塩焼き ・木耳と卵の中華炒め ・キャベツのお浸し・カップ明太子		・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・杏仁豆腐
12	Thu		・野菜肉巻き ・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
13	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
14	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
15	Sun				
16	Mon		・miniハンバーグ ・鹿尾菜の煮物 ・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 ・蒸し鶏ともやしのゆかり和え・胡麻香味御飯
17	Tue		・こだわり卵の目玉焼き ・チキンナゲット ・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・あったかにゆうめん
18	Wed		・豚肉と牛蒡の柳川風 ・枝豆天 ・キャベツと人参のサラダ		・貝がたっぷり中華丼 ・点心～チリソース春巻き～ ・キャベツとパプリカのサラダ・にんじんしりしり
19	Thu		・鯖の塩焼き ・牛粗挽き肉と野菜のソテー ・キャベツともやしのお浸し・カップ明太子		・豚肉ともやしの焼肉風炒め ・冷や奴～ネギボン豆腐～ ・アスパラガスのサラダ・大根のとろとろ餡煮
20	Fri		・ポテトのマヨネーズ焼き ～ブラックペッパーがけ～ ・スープ春雨・グリーンサラダ		・若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～ ・イカ巻きの煮物 ・山盛りキャベツ・ナポリタン・ミニ大福
21	Sat		・もっちりチヂミ ・もやしとそぼろのペロンソテー ・キャベツと人参のサラダ		・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 ・大根と水菜のマヨボン和え
22	Sun				
23	Mon		・たこベジかつ ・切り干し大根の煮物 ・茹でキャベツ		・グリルチキン ～東仁学生会館オリジナル苜おろしソース～ ・小松菜と厚揚げの味噌炒め ・チョレギサラダ・パスタソテー
24	Tue		・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・もやしと春雨の炒め物 ・グリーンサラダ		・天津丼～特選甘酢餡～ ・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	Wed		・こだわり卵のスクランブルエッグ ・ミートボールのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ		・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 ・こだわり卵の茹で卵・フルーツゼリー
26	Thu		・ミートオムレツ ・青菜と白州の炒め物 ・グリーンサラダ		・鯖の味噌煮～特選味噌ダレ～ ・吉野煮・つぶつぶコーンサラダ ・玉葱とハムのマリネ
27	Fri		・こだわり卵の目玉焼き ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・キャベツと人参のサラダ		・タンメン ・点心～揚げ焼売～ ・彩りサラダ・プチ☆シュー
28	Sat		・ハムポテトフライ ・もやしと豆苗の塩麻婆炒め ・グリーンサラダ		・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
29	Sun				
30	Mon		・ミートボール～カレーソース～ ・里芋の味噌だれがけ ・茹でキャベツ		・熟成三元豚のロースカツ ・五目巾着の煮物・山盛りキャベツ ・コーヒーゼリー
31	Tue		・こだわり卵の目玉焼き ・ポークウインナー ・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

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て感染拡大を防ぎましょう。



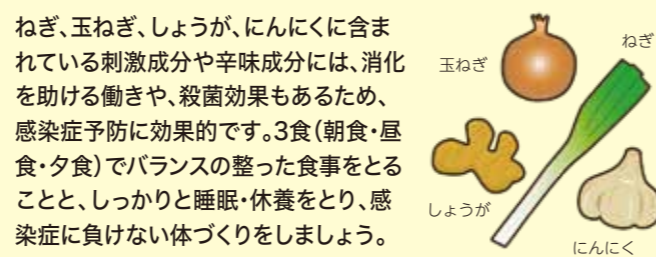
感染症予防のための食事について

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



季節の特別メニュー

2日(月) 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)

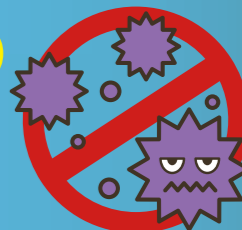
端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代から。男の子の節句として祝うようになってからです。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからきています。



ひとりひとりの心がけて、
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!



〒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