



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。



※アレルギーをお持ちの方はご確認の上、お召し上がりください。



1	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>生揚げのバター醤油焼き</li> <li>ツナと根菜の煮物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>甘辛鶏野菜丼 ~特選甘辛ダレ~</li> <li>カリフラワーの炒め煮~カレー風味~</li> <li>フレッシュ野菜サラダ</li> <li>蓮根とツナのマスタードソース和え</li> </ul>
2	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコンポテトバーグ</li> <li>もやしと油揚げのちょこっと炒め</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茄子のミートソースグラタン</li> <li>たっぷりコーンフライ</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ</li> </ul>
3	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>絹ホッケの塩焼き</li> <li>豚肉と根菜の五目煮</li> <li>キャベツともやしのお浸し・カップ明太子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナ満点!豚肉炒め ~特選香味ダレ~</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> <li>ひじきとツナのサラダ</li> <li>ブロッコリーのタルタル和え</li> </ul>
4	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツたっぷり☆ミネストローネ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やみつぎ! マーボー豆腐</li> <li>点心~焼き餃子~</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>メンマともやしの和え物</li> </ul>
5	Sun		
6	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>お任せ蒸し物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>若布サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵とじ海老フライ丼 ~鎌倉丼風~</li> <li>南瓜のそぼろあん煮</li> <li>フレッシュハムサラダ・蕨餅</li> </ul>
7	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>たこベジカツ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あつさりざる中華</li> <li>鱈磯辺フライ</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>蒸し鶏ともやしのゆかり和え</li> </ul>
8	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトクリームグラタン</li> <li>こだわり卵の茹で卵&amp;ナポリタン</li> <li>茸のコンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈の照り焼き</li> <li>豚肉と野菜の塩だれ炒め</li> <li>サラダコンニャクのサラダ・隠元の胡麻和え</li> </ul>
9	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵のスクランブルエッグ</li> <li>竹輪と大根の煮物</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ~On the Fried egg~</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>杏仁豆腐・キャロット・ラペ</li> </ul>
10	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘルシー豆腐ハンバーグ</li> <li>もやしとそぼろのペペロンソテー</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若鶏のジューシー唐揚げ</li> <li>冷や奴~ピリ辛酢味噌~</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ・中華クラゲの和え物</li> </ul>
11	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き</li> <li>じゃが芋の甘辛煮</li> <li>小松菜のお浸し・海苔の佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あったかきのごハンバーグ~ホワイトソース~</li> <li>春雨サラダ・欧州産のポテトフライ</li> <li>マカロニと野菜のカレーソテー</li> </ul>
12	Sun		
13	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>生揚げの生姜ダレ焼き</li> <li>鹿尾菜の煮物</li> <li>茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダシ滲みるジューシーきつねうどん</li> <li>2種の天麩羅・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>ささみとキャベツのさっぱり和え・胡麻香味御飯</li> </ul>
14	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>もっちり子チミ</li> <li>もやしと卵の中華風炒め</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さっぱりおろしとんかつ</li> <li>冷や奴~ねばねば和布煎~</li> <li>山盛りキャベツ・たご焼き</li> </ul>
15	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートオムレツ</li> <li>青菜とベーコンの炒め物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の五目炒め~ 特選味噌ダレ~</li> <li>チーズポテト巻き・彩りサラダ</li> <li>ブロッコリーとしめじのナムル</li> </ul>

16	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ Lucky Special Morning ☆</li> <li>ピザトースト</li> <li>こだわり卵の目玉焼き&amp;ハムステーキ</li> <li>グリーンサラダ・コンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ディアボロチキン</li> <li>牛蒡と人参の胡麻マヨサラダ</li> <li>パスタソテー・さつまいものレモン煮</li> </ul>
17	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖のフライ</li> <li>ポークウインナー</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タコライス</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>彩りサラダ・フルーツゼリー</li> </ul>
18	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き</li> <li>田舎風煮物~味噌仕立て~</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリジナルチキンカレー</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>ミニ大福・こだわり卵の茹で卵</li> </ul>
19	Sun		
20	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボール</li> <li>昔風里芋の煮物</li> <li>若布サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ~具たくさんトマトソース~</li> <li>南瓜のコンソメ煮~バター風味~</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ・ぶちもっちな</li> </ul>
21	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブチ月お好み焼き</li> <li>もやしと春雨の炒め物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の塩焼き~大根おろし添え~</li> <li>生揚げのジャージャンのせ・チーズサラダ</li> <li>法蓮草となめ茸の和え物・具たくさん豚汁</li> </ul>
22	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズオムレツ</li> <li>ポテトとウインナーのカレーケチャップ</li> <li>グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みチーズインハンバーグ</li> <li>クリームコロッケ・彩りサラダ</li> <li>小松菜のナムル</li> </ul>
23	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げたて薩摩揚げ・牛粗挽き肉と牛蒡の炒め物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熟成ポークのソテー~特選ハニーマスタードソース~</li> <li>竹輪と人参の中華風春雨サラダ</li> <li>欧州産のポテトフライ・味付けもやし</li> </ul>
24	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ Lucky Special Morning ☆</li> <li>ホットドック</li> <li>こだわり卵の茹で卵&amp;ポークウインナー</li> <li>シーザーサラダ・根菜のコンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と茸のあんかけうどん</li> <li>メンチカツ・彩りサラダ</li> <li>フルーツ・シラス若布御飯</li> </ul>
25	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>ささみ磯辺フライ</li> <li>薩摩揚げと野菜の炒め物</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>甘辛ダレのブルコギ丼</li> <li>点心~水餃子~</li> <li>キャベツとパプリカのサラダ・漬け物</li> </ul>
26	Sun		
27	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブレンオムレツ</li> <li>生揚げの味噌ダレ焼き</li> <li>彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティーカルボナーラ</li> <li>鱈フライ・彩りサラダ</li> <li>茄子の南蛮炒め</li> </ul>
28	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵の目玉焼き</li> <li>豆苗ともやしのガーリックソテー</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ローストeggカレー</li> <li>ロールキャベツ~コンソメ煮~</li> <li>フレンチスローサラダ・フルーツヨーグルト</li> </ul>
29	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈の塩焼き</li> <li>キャベツそぼろソテー</li> <li>若布サラダ・カップ明太子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリルチキン ~東仁学生会館オリジナル照り焼きソース~</li> <li>烏賊フライ・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>小松菜と竹輪のペッパーソテー</li> </ul>
30	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>こだわり卵のスクランブルエッグ</li> <li>チキンナゲット</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の葱塩丼・薩摩揚げ~枝豆天・紅生姜天~</li> <li>キャベツと小松菜のお浸し</li> <li>蓮根のきんぴら</li> </ul>





6月

# 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

1日(水)	朝食	生揚げのバター醤油焼き
3日(金)	朝食	縞ホッケの塩焼き
9日(木)	朝食	こだわり卵のスクランブルエッグ
10日(金)	朝食	ヘルシー豆腐ハンバーグ
11日(土)	朝食	鯖の塩焼き
13日(月)	朝食	生揚げの生姜ダレ焼き
17日(金)	朝食	鱈のフライ
20日(月)	朝食	ミートボール
22日(水)	朝食	チーズオムレツ
29日(水)	朝食	鱈の塩焼き

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!

6月のラッキースペシャルモーニング開催予定日

8日(水) ポテトのクリームグラタン  
16日(木) ピザトースト  
24日(金) ホットドック etc

※食事提供日(月~土)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!

**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