

4 MENU

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。

アレルギー表示のアイコン：
 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。

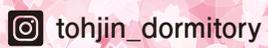


1	Sun		
2	Mon		
3	Tue		
4	Wed		
5	Thu		
6	Fri		
7	Sat		
8	Sun		
9	Mon		
10	Tue		
11	Wed		
12	Thu		
13	Fri		
14	Sat		
15	Sun		

16	Mon		<ul style="list-style-type: none"> あげたてさつま揚げ 里芋の煮物・ミニ海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 味噌野菜ラーメン 蒸しシューマイ・レタスサラダ
17	Tue		<ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 目玉焼き・彩りキャベツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> タルタルチキン南蛮 豆腐の生姜味噌のせ・フレッシュ野菜サラダ
18	Wed		<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のフライ もやしの中華風炒め・キャベツと人参のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> NEW 豚肉とほうれん草のカレー シャキシャキ大根サラダ・フルーツゼリー
19	Thu		<ul style="list-style-type: none"> マスの塩焼き 肉団子と野菜の煮物・おひたし 		<ul style="list-style-type: none"> とり天丼 昔ながらの味噌田楽・フレッシュ野菜サラダ
20	Fri		<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼き 厚揚げ焼き・キャベツと人参のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のジンジャーソテー ポテトのコンソメ煮～バター風味～・彩りサラダ
21	Sat		<ul style="list-style-type: none"> 野菜とろけるポトフ(スープメニュー) フルーツみかん・ジョア 		<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き～大根おろし添え～ 筑前煮・フレッシュ野菜サラダ
22	Sun		<ul style="list-style-type: none"> ブレンオムレツ 大根のそぼろ煮・コールスローサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 天津丼 キャベツと人参のサラダ
23	Mon		<ul style="list-style-type: none"> コーンシューマイ なめらか玉子豆腐・わかめサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 名古屋風味カツ あったか豆腐・山盛りキャベツ
24	Tue		<ul style="list-style-type: none"> ミートオムレツ NEW のりポテト・彩りキャベツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> さんまの蒲焼き 豚肉と野菜の塩だれ炒め・フレッシュ野菜サラダ
25	Wed		<ul style="list-style-type: none"> もちりち子ミ 味噌けんちん煮物・グリーンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん・クリームコロッケ キャベツとパプリカのサラダ
26	Thu		<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼き ちくわと大根の煮物・キャベツと人参のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 熟成ポークのソテー～オニオンソース～ フレッシュ野菜サラダ・ナポリタン
27	Fri		<ul style="list-style-type: none"> 枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ツナと野菜のソテー・ミニかぼちゃサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ふわふわ親子丼 新玉葱のサラダ・切り干し大根の胡麻和え
28	Sat		<ul style="list-style-type: none"> miniハンバーグ マカロニのデミソース煮・キャベツと人参のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> やみつき! マーボー豆腐 具がたっぷり春巻き・キャベツとパプリカのサラダ
29	Sun		<ul style="list-style-type: none"> 目玉焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮物・コールスローサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ミックスフライ キャベツと人参のサラダ・漬け物
30	Mon		<ul style="list-style-type: none"> ブレンオムレツ 茹でキャベツ・味噌汁海苔 		<ul style="list-style-type: none"> オニオンソースハンバーグ パスタソテー・フルーツゼリー

給食センターからのお知らせや当日の夕食写真はアメブロにてご覧いただけます。

【東仁学生会館 Weekly Menu】 <https://ameblo.jp/tohjin1970/>



4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。

新年度を迎えて生活のリズムが変化し
慌ただしく疲れがたまりやすい時期となります。
「栄養・休養・運動」をバランス良く取り入れ
新生活を元気にスタートしましょう!!

4月のおすすめメニューは旬の春の食材を使ったメニューをご紹介します。
旬の食べ物は、栄養価が高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれているのが特徴です。

4月のおすすめ ~春の食材を使ったメニュー~



6日(金)・27日(金)	夕食	新玉葱のサラダ
7日(土)	夕食	春キャベツのミモザサラダ
13日(金)	朝食	春キャベツのおひたし

春の食材の効能

新玉葱・・・疲労回復効果、イライラや不眠の改善
春キャベツ・・・風邪や感染症予防、胃腸の調子を整える



4月の新メニュー

4日(水)	夕食	NEW チキンとアスパラの春カレー
9日(月)	夕食	NEW パリッと☆包み揚げ~麻婆春雨入り~
18日(水)	夕食	NEW 豚肉とほうれん草のカレー
24日(火)	朝食	NEW のりポテト

2018 Welcome Party

4月に「Welcome Party」を開催いたします!
開催日時と開催時間は、今後掲載されるポスターにてご確認くださいませ。
皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

季節の特別メニュー(予定)

4月	Welcome Party	パーティーメニュー
5月	端午の節句	柏餅
7月	七夕	七夕そうめん
9月	十五夜 お彼岸	お月見ハンバーグ・みたらし団子 おはぎ
12月	クリスマスイベント 冬至 クリスマス 七草	パーティーメニュー かぼちゃ料理・ゆず湯 チョコチップショコラケーキ 七草粥
1月	鏡開き 成人の日 センター試験	関東風おしるこ お赤飯 勝!丼(カツ丼)
2月	節分 バレンタインデー	恵方巻き・節分豆 とろける♡生チョコ
3月	桃の節句	桃の節句メニュー

※1年を通し、夕食時にポップコーン、チョコレートファウンテン、夏期にはかき氷の提供も予定しております!



東仁学生会館給食センターの表彰等

2014年5月「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
2009年5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5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円分または、T-POINT10,000ポイントを差し上げます!
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

T202-0014
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