



☆今月の行事食☆

5月5日(土・祝)は「端午の節句」です。
2日(水)の夕食時に、季節の特別メニューとして「柏餅」をご用意致します。

※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	・チキンバー ・納豆・ポテトサラダ	・ふんわり鶏つくねBowl ・鱈のチーズフライ・キャベツとパブリカのサラダ
2	Wed	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・ベーコンと野菜の春雨煮・彩りキャベツサラダ	季節の特別メニュー 柏餅 ・鯖の味噌煮 ・あったかネギぼん豆腐・フレッシュ野菜サラダ
3	Thu	・ハムチーズフライ ・切り干し大根の煮物・コールスローサラダ	・NEW たぬきうどん ・たっぷりコーンコロッケ・キャベツと人参のサラダ
4	Fri	・ちびっ子シュウマイ ・わかめサラダ・味付け海苔	・シーフードフライ ・茹でキャベツ・杏仁マンゴー
5	Sat	・プチ♪お好み焼き ・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～)・ミニ海藻サラダ	・満腹☆キーマカレー
6	Sun	・チキンナゲット ・ひじきの煮物・味付け海苔	・ヒレカツ&ササミフライ ・茹でキャベツ・漬け物
7	Mon	・海老すり身のオープン焼き ・きんぴらごぼう・納豆	・スパゲティミートソース ・野菜コロッケ・キャベツと人参のサラダ・プチ☆シュー
8	Tue	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・ポークウィンナー・彩りキャベツサラダ	・鰹の唐揚げ～野菜あんかけ～ ・ごろっと肉じゃが・フレッシュ野菜サラダ
9	Wed	・ミートボール ・ひじきの煮物・キャベツと人参のサラダ	・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・キャベツとパブリカのサラダ・パスタソテー
10	Thu	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・チーズオムレツ・グリーンサラダ	・クリーミーマカロニグラタン ・サクリ揚げた海老カツフライ・キャベツと人参のサラダ
11	Fri	・秋刀魚の塩焼き ・けんちん煮物・埼玉県産小松菜のおひたし	・甘辛ダレのブルコギ丼 ・大判肉の包み蒸し・フレッシュ野菜サラダ
12	Sat	・具だくさんクリームスープ ・フルーツみかん	・あったかハンバーグ～東仁学生会館オリジナルオニオンス～ ・つぶつぶコーンサラダ・欧州産のポテトフライ
13	Sun	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・納豆・コールスローサラダ	・MIXフライ ・キャベツと人参のサラダ・漬け物
14	Mon	・コーンシュウマイ ・昔風里芋の煮物・ミニ海藻サラダ	・卵とじロースカツ丼 ・冷やっこ・フレッシュ野菜サラダ
15	Tue	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・切り干し大根の煮物・彩りキャベツサラダ	・まろやか酸辣湯麺 ・メンチカツ・キャベツとパブリカのサラダ

16	Wed	・甘塩鰹の塩焼き ・田舎風煮物～味噌仕立て～・春キャベツのおひたし	・豚肉と野菜の香味炒め ・三角いなのりの煮物・フレッシュ野菜サラダ
17	Thu	・あげたてさつま揚げ ・ヘルシー黒ごま豆腐・ミニ大根サラダ	・地中海産完熟トマトのハヤシライス ・春雨サラダ・フルーツゼリー
18	Fri	・ベーコンポテト ・ポークウィンナー・キャベツと人参のサラダ	・葱香る油淋鶏～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～ ・キャベツとパブリカのサラダ・切り干し大根の胡麻和え
19	Sat	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・ハムステーキ・彩りキャベツサラダ	・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・チャプチェ～韓国風炒め物～・フレッシュ野菜サラダ
20	Sun	・やわらかにがり生揚げ ・大根のそぼろ煮・コールスローサラダ	・豚たま丼～匠達の桜で卵とじ～ ・キャベツと人参のサラダ・漬け物
21	Mon	・もっちりチヂミ ・納豆・彩り茹でキャベツ	・おかめうどん ・ちくわの磯辺揚げ・フレッシュ野菜サラダ
22	Tue	・miniハンバーグ ・里芋の味噌だれがけ・彩りキャベツサラダ	・鰹の天麩羅～東仁学生会館オリジナル甘酢鰹掛け～ ・豚肉と野菜の醤油マヨ炒め・キャベツとパブリカのサラダ
23	Wed	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・欧州産のポテトフライ・キャベツと人参のサラダ	・スタミナ満点!豚バラ炒め～東仁学生会館オリジナル香味ダレ～ ・ねばねば冷やっこ・シャキシャキ大根サラダ
24	Thu	・チキンナゲット ・もやしと卵の中華風炒め・グリーンサラダ	・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～ ・具がたっぷり春巻き・キャベツとパブリカのサラダ
25	Fri	・鰹の塩焼き ・吉野煮・おひたし	・NEW 若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～ ・餅巾着の煮物・フレッシュ野菜サラダ
26	Sat	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・肉団子の甘酢あんかけ・ミニ大根サラダ	・完熟トマトのチキンライス ・カレーコロッケ・キャベツとパブリカのサラダ
27	Sun	・鰹のフライ ・冷やっこ・コールスローサラダ	・イタリア風チーズonハンバーグ ・キャベツと人参のサラダ・パスタソテー
28	Mon	・プチ♪お好み焼き ・なめらか玉子豆腐・わかめサラダ	・豚肉と5種野菜の中華丼
29	Tue	・こだわり卵の目玉焼き(千葉県産～匠達の桜～) ・欧州産のポテトフライ・彩りキャベツサラダ	・NEW 鯖の竜田揚げ～和風あんかけ～ ・昔ながらの味噌田楽・フレッシュ野菜サラダ
30	Wed	・枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ・ツナと根菜の煮物・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～ ・シーザーサラダ・ヨーグルト
31	Thu	・ミートオムレツ ・ポークウィンナー・ミニ海藻サラダ	・ざる中華～鰹昆布だしスープ～ ・厚切りハムカツ・フレッシュ野菜サラダ・ザーサイともやしの和え物

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/>





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。
「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



5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群を含む食品を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。

1日(火) 21日(月)	朝食	納豆
10日(木)	朝食	ヘルシー豆腐ハンバーグ
11日(金)	朝食	秋刀魚の塩焼き
16日(水)	朝食	甘塩鰯の塩焼き
19日(土)	朝食	ハムステーキ
22日(火)	朝食	miniハンバーグ
24日(木)	朝食	チキンナゲット
25日(金)	朝食	鰯の塩焼き

5月の特別メニュー

5月5日(土)

端午の節句

5月2日(水)夕食時に「柏餅」をご用意いたします!



お知らせ

5月より夕食時に「ポップコーン」の提供を行います!
実施日は順次会館にお知らせします。
自分で作った出来たてポップコーンはおいしさ倍増です!!
ぜひお友達と一緒に楽しみください!

(昨年提供時の様子)

各会館の様子は、東仁学生会館のホームページに随時更新しています!是非ご覧ください!



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

〒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