



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	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こんがり焼き柳葉魚 ・ちくわと大根の煮物 ・キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキン～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～ ・大根と水菜のシャキシャキサラダ ・野菜ソテー 	16	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・ロールキャベツ ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・照りマヨハンバーグ ・春雨サラダ ・欧州産のポテトフライ
2	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・ミートボールのデミソース煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あったかきこのハンバーグ～東仁学生会館オリジナルホワイトソース～ ・かぼちゃサラダ ・パスタソテー 	17	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンシュウマイ ・納豆 ・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
3	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯フライ ・糸こんにゃくのそぼろ煮 ・コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚挽肉とキャベツの麻婆風 ・野菜コロッケ ・もやしのナムル 	18	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・チキンナゲット ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌カツ丼～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・ねばねば冷やっこ ・マカロニサラダ
4	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・あおさ入りイカステーキ ・納豆 ・彩り茹でキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟成三元豚のロースカツ～大根おろし添え～ ・コーン入り薩摩揚げの煮物・山盛りキャベツ ・杏仁豆腐&マンゴープリン 	19	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンポテト ・スープ春雨 ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・肉団子の甘酢あんかけ ・かぼちゃサラダ
5	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・チキンバー ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の五目炒め～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・冷やっこ ・大根と水菜のシャキシャキサラダ 	20	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかにがり生揚げ ・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"> ・ディアボロチキン ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー
6	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・秋刀魚の塩焼き ・豚肉と根菜の五目煮 ・キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・山菜うどん ・焼き餃子 ・フレッシュ野菜サラダ 	21	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・もっちりチヂミ ・ひじきの煮物 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダシ滲みるジューシーきつねうどん ・たっぷりコーンコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツ
7	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・海老すり身のオープン焼き ・じゃが芋の甘辛煮 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソースドリア～とろとろチーズのせ～ ・鱈のチーズフライ ・キャベツとパプリカのサラダ 	22	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈の塩焼き ・ヘルシー黒ごま豆腐 ・キャベツともやしのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と5種野菜の中華旨煮 ・麻婆春雨風大判肉包み蒸し ・レタスサラダ
8	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・ねぎ焼き ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の西京焼き ・筑前煮 ・フレッシュ野菜サラダ 	23	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・miniハンバーグ ・納豆 ・キャベツと人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふんわり鶏つくねBowl ・ポテトのコンソメ煮～バター風味～ ・フレッシュ野菜サラダ
9	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・フルーツみかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・やみつき!マーボー豆腐 ・大判肉の包み蒸し ・彩りサラダ 	24	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・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"> ・シーフードフライ ・キャベツと人参のサラダ ・漬け物
10	Sun	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ&ササミフライ ・キャベツと人参のサラダ ・漬け物 	25	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・プチ戸お好み焼き ・里芋の煮物 ・わかめサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティーミートソース ・鰯フライ ・コールスローサラダ
11	Mon	<ul style="list-style-type: none"> ・あげたてさつま揚げ ・きんぴらごぼう ・ミニ海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ・プチ☆シュー 	26	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークウインナー ・納豆 ・白菜と人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・熟成ポークのソテー～和風おろしソース～ ・フレッシュ野菜サラダ ・欧州産のポテトフライ
12	Tue	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・ポークウインナー ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・とり天丼 ・ネギ塩冷やっこ ・フレッシュ野菜サラダ 	27	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈のフライ ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリジナルチキンカレー ・つぶつぶコーンサラダ ・カルピスゼリー
13	Wed	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮～東仁学生会館オリジナル味噌ダレ～ ・豚肉と野菜の塩ダレ炒め ・大根と水菜のシャキシャキサラダ 	28	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠達の桜～ ・ベーコンと野菜の中華旨煮 ・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 ・がんもの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
14	Thu	<ul style="list-style-type: none"> ・甘塩鮭の塩焼き ・切り干し大根の煮物 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・満腹☆キーマカレー ・つぶつぶコーンサラダ ・ヨーグルト 	29	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ちびっ子シュウマイ ・厚揚げのさっと煮 ・ミニ大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の唐揚げ～野菜餡かけ～ ・ごろっと肉じゃが ・フレッシュ野菜サラダ
15	Fri	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムチーズフライ ・ウインナーと野菜のソテー ・埼玉県産小松菜のおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・タルタルチキン南蛮 ・豆腐の五目煮 ・キャベツとパプリカのサラダ 	30	Sat	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズオムレツ ・大根の鶏そぼろの味噌煮 ・グリーンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・デミソースDEハンバーグ ・フレッシュ野菜サラダ ・ナポリタン

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/>

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。

あじさいの花が色づき始め、梅雨が近づいています。
この時期は食中毒菌にとっては快適な時期になるため
健康管理や衛生面に気をつけましょう!!



6月のおすすめメニュー

食中毒にならないための、免疫力を高める食材を使ったメニューをご紹介します!



朝食定番メニュー

こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匠の桜～(卵)

1日(金)	夕食	照り焼きチキン～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～(鶏肉)
4日(月)	夕食	熟成三元豚のロースカツ～大根おろし添え～(豚肉)
5日(火)	夕食	冷やっこ(豆腐)
15日(金)	夕食	タルタルチキン南蛮(鶏肉)
20日(水)	夕食	ディアポロチキン(鶏肉)
26日(火)	夕食	熟成ポークのソテー～和風おろしソース～(豚肉)

ビタミンAやビタミンC、ビタミンEには優れた抗酸化作用があり、ウイルスの侵入を防ぐ栄養素とされています。特に、これからは野菜が美味しくなる季節です。身体によい、いろいろな食材を積極的に食べて健康増進を目指しましょう!



付けない

食事前の手洗いは
しっかり行いましょう。

増やさない

冷蔵庫の中でも細菌は
増殖します。
古い日付の物は処分し
冷蔵庫内はいつも清潔に
保ちましょう。

やっつける

加熱する食材は
十分に加熱してから
食べましょう。

特に手洗いは感染予防には重要です。しかし、きれいに洗ったように見えても洗い残しが多いのが手です。時間をかけて洗うこと、ていねいに洗い流すこと、清潔なタオルで水分をしっかりと取り除くことを習慣づけましょう。

手の甲

爪の先
指の股
特に親指と人差し指の間
爪の生え際

手のひら

手のひらの上側
手の外側
手のひらの下側と手首

洗い残しが多いことが分かっていきます。

※東仁学生会館の給食センター及び各会館では、調理従事者や厨房器具類の衛生検査を定期的実施しております。



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!



〒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