



☆季節の特別メニュー☆

3月3日(日)は「桃の節句」です。

桃の節句と卒業をお祝いする気持ちを込めて、

3月2日(土)夕食に特別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。

常に念入る



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	Fri	・ちびっ子シュウマイ ・ハムと野菜のソテー ・彩りキャベツサラダ	・熟成三元豚のロースカツ ・里芋の味噌だれがけ ・山盛りキャベツ
2	Sat	・チーズオムレツ ・大根と鶏そぼろの味噌煮 ・グリーンサラダ	桃の節句メニュー ・彩り三色丼・新玉葱のサラダ ・いちご杏仁・雛あられ・菜の花のお吸い物
3	Sun	・こんがり焼き柳葉魚 ・あったか豆腐 ・コールスローサラダ	・豚たま丼～匝瑳の桜で卵とじ～ ・グリーンサラダ ・漬け物
4	Mon	・大判肉の包み蒸し ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・釜揚げ風うどん ・サクリ揚げた海老カツフライ ・フレッシュ野菜サラダ・胡麻香味御飯
5	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・きんぴらごぼう ・ミニ海藻サラダ	・鰯の天麩羅～東仁学生会館オリジナル甘酢揚げ～ ・昔ながらの味噌田楽・キャベツとパプリカのサラダ ・もやしとワカメのさっぱりナムル
6	Wed	・ハムチーズフライ ・ツナと根菜の煮物 ・彩りキャベツサラダ	・ボークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～ ・マカロニサラダ ・フルーツゼリー
7	Thu	・ミートボール ・プレーンオムレツ ・キャベツと人参のサラダ	・長崎風ちゃんぽん ・貝がたっぷり春巻き ・彩りサラダ
8	Fri	・ヘルシー豆腐ハンバーグ ・糸コンニャクのそぼろ煮 ・グリーンサラダ	・豚肉と野菜のブルコギ風炒め～東仁学生会館オリジナルブルコギダレ～ ・五目巾着の煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
9	Sat	・ポテトのマヨネーズ焼き～ブラックペッパーがけ～ ・ボークウインナー ・彩りキャベツサラダ	・おろしポン酢ハンバーグ ・フレッシュ野菜サラダ ・パスタソテー
10	Sun	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・切り干し大根の煮物 ・コールスローサラダ	・たぬきうどん ・たっぷりコーンコロッケ ・グリーンサラダ
11	Mon	・チキンバー ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・ミックスフライ ・フレッシュ野菜サラダ ・漬け物・フルーツ
12	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・ロールキャベツ ・グリーンサラダ	・甘辛秋刀魚野菜丼～東仁学生会館オリジナル甘辛ダレ～ ・おまかせ煮物 ・フレッシュ野菜サラダ
13	Wed	・おまかせオープン焼き ・じゃがベーコンのマヨソテー ・キャベツと人参のサラダ	・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・春雨サラダ ・野菜ソテー
14	Thu	・おまかせオムレツ ・もやしと油揚げのちょこっと炒め ・グリーンサラダ	・ NEW 茄子のミートソースグラタン ・鰯フライ ・キャベツとパプリカのサラダ
15	Fri	・ねぎ焼き ・なめらか玉子豆腐 ・キャベツのおひたし	・天津丼 ・鶏肉と野菜のうま煮 ・おまかせサラダ

16	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・ハムステーキ ・彩りキャベツサラダ	・ハヤシライス ・カレーコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ
17	Sun	・麻婆春雨風大判肉の包み蒸し ・ひじきの煮物 ・コールスローサラダ	・シーフードフライ ・グリーンサラダ ・漬け物
18	Mon	・おまかせシュウマイ ・昔風里芋の煮物 ・彩り茹でキャベツ	・イタリア風チーズonハンバーグ ・キャベツとパプリカのサラダ ・パスタソテー
19	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・欧州産のポテトフライ ・グリーンサラダ	・完熟トマトのチキンライス ・おまかせフライ ・フレッシュ野菜サラダ
20	Wed	・おまかせ焼き魚 ・納豆 ・キャベツのおひたし	

3/20(水)夕食～3/31(日)の夕食迄、食事の提供はありません。

次回は4/1(月)朝食より開始致します。

3月で退館される方へ

これからも規則正しい食生活で

元気に頑張ってください。

皆様の活躍を心より応援しています。

継続される方へ

4月からも、

より一層美味しい食事を提供していけるよう

頑張りますので、よろしくお願いいたします。

4月1日(月)朝食より食事をご用意いたします。

給食センターより

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





3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。

3月は健康と成長を祈り
桃の節句メニューから、館生様人気
メニューを沢山ご用意しました。



3月のおすすめメニュー～館生様人気メニュー～

日に日に暖くなり、春めいて参りました。

卒業式をお迎えの皆様、ご卒業おめでとうございます。

4月の新たな出発に向け、大きく羽ばたかれますようにお祈りいたします。

🌸 退館される皆様へ 🌸

東仁学生会館をご利用頂き、ありがとうございます。

皆様のご活躍を心から願っております。

1日(金)	夕食	熟成三元豚のロースカツ
6日(水)	夕食	ポークカレー～東仁学生会館オリジナルカレーです～
7日(木)	夕食	長崎風ちゃんぽん
13日(水)	夕食	鶏モモ肉の味噌だれ焼き
19日(火)	夕食	完熟トマトのチキンライス

ホワイトデー プレゼント企画

女子館生様限定のホワイトデープレゼント企画を行います。

応募された方には、素敵なお菓子の詰め合わせをプレゼントいたします。

詳しくは会館に提示されるポスター又はホームページをご覧ください。



3月3日 桃の節句 3月2日(土) 季節の特別メニュー

3月2日(土)の夕食に『桃の節句メニュー』をご用意いたします。

旧暦では3月3日は、桃の花が咲く季節であることから『桃の節句』と言われています。

雛あられや菱餅の白・緑・桃の三色は、雪の大地・芽吹き・生命を表しており、この三色を食すことで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味もあります。

🌸 桃の節句メニュー 🌸

・彩り三色丼・新玉葱のサラダ・いちご杏仁・雛あられ・菜の花のお吸い物



イベントのお知らせ

Welcome Party

2019年度 4月 Welcome Party開催予定

毎年恒例のWelcome Partyを開催します。

新入館生様と在館生様が交流できる楽しいイベントです!

美味しいパーティーメニューをたくさんご用意いたします。

皆様、ふるってご参加ください!

開催日、開催時間につきましては各会館へ提示されるポスターにてご確認ください。



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