



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	Wed	・コーンシュウマイ ・冷やっこ・コールスローサラダ	・天津丼 ・グリーンサラダ	16	Thu	・あげたてさつま揚げ ・ツナと野菜のソテー・ミニ海藻サラダ	・地中海産完熟トマトのハヤシライス ・フレッシュハムサラダ・フルーツゼリー
2	Thu	・鱈のフライ・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 ・茹でキャベツ	17	Fri	・ベーコンポテト・ポークウインナー ・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～ ・キャベツとパプリカのサラダ ・切り干し大根のカニかま和え
3	Fri	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・彩り茹でキャベツ・味付け海苔	・シーフードフライ ・グリーンサラダ・漬け物	18	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	・鯖の塩焼き～大根おろし添え～ ・春雨の韓国風炒め・フレッシュ野菜サラダ
4	Sat	・プチお好み焼き ・納豆・コールスローサラダ	・満腹☆キーマカレー	19	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～匝瑳の桜で卵とし～ ・コールスローサラダ・漬け物
5	Sun	・こんがり焼き柳葉魚 ・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	20	Mon	・もっちりチヂミ・納豆 ・彩り茹でキャベツ	・おかめうどん・竹輪の磯辺揚げ ・フレッシュ野菜サラダ
6	Mon	・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・納豆	・デミソースDEハンバーグ ・コールスローサラダ・パスタソテー	21	Tue	・miniハンバーグ・里芋の味噌だれがけ ・グリーンサラダ	・鱈の天麩羅～東仁学生会館オリジナル甘酢餡掛け～ ・豚肉と野菜の醤油マヨ炒め・チーズサラダ
7	Tue	・チーズオムレツ・ポークウインナー ・カリフラワーのカレー炒め煮	・クリーミーマカロニグラタン ・サクッと揚げた海老カツフライ ・キャベツとパプリカのサラダ	22	Wed	・ジャーマンポテト ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・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～ ・ネギボン豆腐・ひじきとツナのサラダ
8	Wed	・ミートボール・卵と豆苗の炒め物～匝瑳の桜～ ・キャベツと人参のサラダ	・鶏モモ肉の味噌だれ焼き・フレッシュ野菜サラダ ・欧州産のポテトフライ・もやしのナムル	23	Thu	・チキンナゲット・もやしと卵の中華風炒め ・彩りキャベツサラダ	・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・キャベツとパプリカのサラダ ・にんじんりりり
9	Thu	・ハムチーズフライ・ウインナーと野菜のソテー ・グリーンサラダ	・鯉の唐揚げ～東仁学生会館オリジナル野菜餡掛け～ ・洋風肉じゃが～カレー風味～・シーザーサラダ	24	Fri	・鱈の塩焼き・吉野煮 ・キャベツともやしのおひたし	・若鶏の唐揚げ～ジンジャー風味～ ・餅巾着の煮物・山盛りキャベツ
10	Fri	・鱈の塩焼き・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 ・彩りキャベツサラダ・玉葱とハムのマリネ	25	Sat	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・肉団子の甘酢あんかけ・若布サラダ	・完熟トマトの子キンライス ・きたあかりコロッケ ・キャベツとパプリカのサラダ
11	Sat	・野菜とろけるポトフ(スープメニュー)	・スパゲティペロンチーノ ・つぶつぶコーンサラダ・ヨーグルト	26	Sun	・鱈のフライ・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 ・コールスローサラダ・パスタソテー
12	Sun	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・納豆・コールスローサラダ	・ミックスフライ ・コールスローサラダ・漬け物	27	Mon	・プチお好み焼き・なめらか玉子豆腐 ・なめ茸おろし	・鯖の揚田揚げ ～東仁学生会館オリジナル香味甘酢ダレ～ ・昔ながらの味噌田菜・フレッシュ野菜サラダ
13	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	28	Tue	・じゃがベーコンのマヨソテー ・こだわり卵の茹で卵千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・キャベツと人参のサラダ	・豚肉と5種野菜の中華丼・蒸しシュウマイ ・レタスサラダ・フルーツ
14	Tue	・こだわり卵の目玉焼き千葉県産卵～匝瑳の桜～ ・ベーコンと野菜の中華旨煮・グリーンサラダ	・まろやか酸辣湯麺・メンチカツ ・キャベツとパプリカのサラダ	29	Wed	・ひじきと野菜の豆腐揚げ ・ツナと根菜の煮物・彩りキャベツサラダ	・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
15	Wed	・甘塩鮭の塩焼き・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・三角いなりの煮物 ・フレッシュ野菜サラダ	30	Thu	・ミートオムレツ・ポークウインナー ・ミニ海藻サラダ	・ざる中華～鯉昆布だしスープ～ ・ハムカツ・キャベツとパプリカのサラダ ・ザーサイともやしの和え物
				31	Fri	・柳葉魚フライ・竹輪と大根の煮物 ・キャベツともやしのおひたし	・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～ ・フレッシュ野菜サラダ・野菜ソテー

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/>

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。

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。

8日(水)	朝食	ミートボール
10日(金)	朝食	鮭の塩焼き
15日(水)	朝食	甘塩鮭の塩焼き
18日(土)	朝食	ハムステーキ
20日(月)	朝食	納豆
21日(火)	朝食	miniハンバーグ
23日(木)	朝食	チキンナゲット
24日(金)	朝食	鱈の塩焼き
29日(水)	朝食	ひじきと野菜の豆腐揚げ

お知らせ

わたあめ



(昨年提供時の様子)

**5月より夕食時に「ポップコーン」と「わたあめ」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やわたあめ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!

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

- 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