



☆季節の特別メニュー☆

・5月2日(火)夕食時に、☆端午の節句メニュー☆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。

常に含まれる



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	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もっちりチヂミ</li> <li>・里芋の味噌だれがけ</li> <li>・茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あっさり塩マー婆ー豆腐</li> <li>～東仁学生会館オリジナル塩麻婆～</li> <li>・点心～焼き餃子～彩りキャベツサラダ</li> <li>・ブチ☆シュー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛粗挽き肉と野菜のソテー</li> <li>・薩摩揚げの煮物</li> <li>・若布サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の唐揚げ～特選甘酢野菜餡掛け～</li> <li>・生揚げのジャージャンのせ</li> <li>・フレッシュハムサラダ</li> </ul>	
2	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き</li> <li>・肉団子～黒酢餡～</li> <li>・若布サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照りたまハンバーグ～オリジナル照り焼きソース～</li> <li>・パスタソテー・じゃがいものガーリックソテー</li> <li>・チーズサラダ・竹の子のスープ・柏餅</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ入り棒つくね</li> <li>・もやしとそぼろのペペロンソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具がたっぷり中華丼</li> <li>・点心～揚げ焼売～彩りキャベツサラダ</li> <li>・蒸し鶏ともやしのゆかり和え</li> </ul>	
3	Wed				<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き</li> <li>・焼きベーコン</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～</li> <li>・冷や奴～ねばねば和布糸～</li> <li>・ひじきとツナのサラダ・欧州産のポテトフライ</li> </ul>	
4	Thu				<ul style="list-style-type: none"> <li>・縞ホッケの塩焼き</li> <li>・春雨のそぼろ炒め物</li> <li>・枝豆ともやしの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若鶏の唐揚げ～ヤンニヨム風味～</li> <li>・大根のとろとろ餡煮</li> <li>・山盛りキャベツ・キャロット・ラペ</li> </ul>	
5	Fri				<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と牛蒡の柳川風</li> <li>・冷や奴</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソースドリア～とろとろチーズのせ～</li> <li>・きたあかりコロッケ</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツゼリー</li> </ul>	
6	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げたて薩摩揚げ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・切り干し大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たぬきうどん・竹輪の天麩羅</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・竹輪と豆苗のマヨネーズ和え・ゆかり御飯</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・葱香る油淋鶏</li> <li>～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～</li> <li>・冷や奴～こりこり搾菜～彩りサラダ</li> <li>・フロッコリーのガーリック炒め</li> </ul>	
7	Sun				<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ～甘酢餡～</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・茹でキャベツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナ満点！豚肉炒め～特選香味ダレ～</li> <li>・ボテのコンソメ煮～バター風味～</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・竹輪と法蓮草のナムル</li> </ul>
8	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大判肉包蒸し</li> <li>・竹輪と大根の煮物</li> <li>・彩り茹でサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティペペロンチーノ・クリーミーコロッケ</li> <li>・キャベツとパプリカの サラダ</li> <li>・プロッコリーのタルタル和え</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮～特選味噌ダレ～</li> <li>・吉野煮・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・ミニたい焼き</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・天津丼～特選甘酢餡～</li> <li>・豚肉と野菜の特製ソース炒め</li> <li>・チーズサラダ・玉葱とハムのマリネ</li> </ul>
9	Tue	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンナゲット</li> <li>・中華野菜のうま塩炒め</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークジンジャー～生姜焼きだれ～</li> <li>・あつたか豆腐～おろし餡掛け～</li> <li>・山盛りキャベツ・竹の子の土佐煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵のスクランブルエッグ</li> <li>・ミートボールのデミソース煮</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・長崎風ちゃんぽん</li> <li>・点心～春巻き～彩りサラダ</li> <li>・ブチ肉まん</li> </ul>
10	Wed	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もやしと豆苗の塩麻婆炒め</li> <li>・ポークワインナー</li> <li>・ザーサイとキャベツの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・坦々麺・鰯フライ</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・杏仁豆腐</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>～東仁学生会館オリジナルカレーです～</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ・フルーツゼリー</li> <li>・お任せフライ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホムストーキー</li> <li>・マカロニとコーンのソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>
11	Thu	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜肉巻き</li> <li>・田舎風煮物～味噌仕立て</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ・ふんわり野菜豆腐寄せの煮物</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・蓮根とツナのマスタードソース和え</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜うどん</li> <li>・かしわ風天麩羅</li> <li>・彩りサラダ・切り干し大根の梅和え</li> </ul>
12	Fri	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムステーキ</li> <li>・マカロニとコーンのソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリルチキン</li> <li>～東仁学生会館オリジナル照り焼きソース～</li> <li>・根菜の煮物・チャレギサラダ</li> <li>・欧州産のフライドボテト</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿生揚げ焼き</li> <li>・大根と鶏そぼろの味噌煮</li> <li>・中華切干の和え物</li> </ul>
13	Sat	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き</li> <li>・ウインナーと野菜のカレーソテー</li> <li>・レタスサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵とじロースカツ丼</li> <li>・大根とベーコンの洋風煮物</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレイの唐揚げ～野菜あんかけ～</li> <li>・馬鈴薯の味噌和え・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・陽元のピーナッツ和え</li> </ul>
14	Sun						
15	Mon	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子～黒酢餡～</li> <li>・鹿尾菜の煮物</li> <li>・彩り茹でキャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかめうどん</li> <li>・ふんわり豚天・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・もやしとハムの辛子醤油和え・胡麻香味御飯</li> </ul>				
16	Tue				<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛粗挽き肉と野菜のソテー</li> <li>・薩摩揚げの煮物</li> <li>・若布サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の唐揚げ～特選甘酢野菜餡掛け～</li> <li>・生揚げのジャージャンのせ</li> <li>・フレッシュハムサラダ</li> </ul>
17	Wed				<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ入り棒つくね</li> <li>・もやしとそぼろのペペロンソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・具がたっぷり中華丼</li> <li>・点心～揚げ焼売～彩りキャベツサラダ</li> <li>・蒸し鶏ともやしのゆかり和え</li> </ul>
18	Thu				<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き</li> <li>・焼きベーコン</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～</li> <li>・冷や奴～ねばねば和布糸～</li> <li>・ひじきとツナのサラダ・欧州産のポテトフライ</li> </ul>
19	Fri				<ul style="list-style-type: none"> <li>・縞ホッケの塩焼き</li> <li>・春雨のそぼろ炒め物</li> <li>・枝豆ともやしの和え物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・若鶏の唐揚げ～ヤンニヨム風味～</li> <li>・大根のとろとろ餡煮</li> <li>・山盛りキャベツ・キャロット・ラペ</li> </ul>
20	Sat				<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と牛蒡の柳川風</li> <li>・冷や奴</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソースドリア～とろとろチーズのせ～</li> <li>・きたあかりコロッケ</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ・フルーツゼリー</li> </ul>
21	Sun						
22	Mon				<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ～甘酢餡～</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・茹でキャベツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・葱香る油淋鶏</li> <li>～東仁学生会館オリジナル油淋鶏ソース～</li> <li>・冷や奴～こりこり搾菜～彩りサラダ</li> <li>・フロッコリーのガーリック炒め</li> </ul>
23	Tue				<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のフライ</li> <li>・もやしと卵の中華風炒め</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナ満点！豚肉炒め～特選香味ダレ～</li> <li>・ボテのコンソメ煮～バター風味～</li> <li>・キャベツとパプリカのサラダ</li> <li>・竹輪と法蓮草のナムル</li> </ul>
24	Wed				<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の目玉焼き</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮～特選味噌ダレ～</li> <li>・吉野煮・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・ミニたい焼き</li> </ul>
25	Thu				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークワインナー</li> <li>・青菜と白州の炒め物</li> <li>・若布サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・天津丼～特選甘酢餡～</li> <li>・豚肉と野菜の特製ソース炒め</li> <li>・チーズサラダ・玉葱とハムのマリネ</li> </ul>
26	Fri				<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵のスクランブルエッグ</li> <li>・ミートボールのデミソース煮</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・長崎風ちゃんぽん</li> <li>・点心～春巻き～彩りサラダ</li> <li>・ブチ肉まん</li> </ul>
27	Sat				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムポテトサラダフライ</li> <li>・味噌けんちん煮物</li> <li>・キャベツと人参のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>～東仁学生会館オリジナルカレーです～</li> <li>・フレッシュ野菜サラダ・フルーツゼリー</li> <li>・お任せフライ</li> </ul>
28	Sun						
29	Mon				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール～カレーソース～</li> <li>・昔風里芋の煮物</li> <li>・茹でキャベツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・熟成三元豚のロースカツ</li> <li>・冷奴・山盛りキャベツ</li> <li>・五目もやし</li> </ul>
30	Tue				<ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわり卵の和風スクランブルエッグ</li> <li>・ポークワインナー</li> <li>・グリーンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜うどん</li> <li>・かしわ風天麩羅</li> <li>・彩りサラダ・切り干し大根の梅和え</li> </ul>
31	Wed				<ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿生揚げ焼き</li> <li>・大根と鶏そぼろの味噌煮</li> <li>・中華切干の和え物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレイの唐揚げ～野菜あんかけ～</li> <li>・馬鈴薯の味噌和え・フレッシュ野菜サラダ</li> <li>・陽元のピーナッツ和え</li> </ul>





5月

# 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たま疲れが出やすくなります。まだまだ気がぬけない感染症!!ひとりひとりの心がけて感染拡大を防ぎましょう。



## 感染症予防のための食事について

うがい・手洗いをしっかりと行うことに加えて、免疫力を高める食べ物をとることで、感染症にかかりにくくなります。感染症予防のための食事のポイントについてご紹介します。

### 1 ビタミンやミネラルを十分にとりバランスのよい食事を摂りましょう



### 2 体を温めウイルスの侵入を防ぎましょう

ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくに含まれている刺激成分や辛味成分には、消化を助ける働きや、殺菌効果もあるため、感染症予防に効果的です。3食(朝食・昼食・夕食)でバランスの整った食事をとることと、しっかりと睡眠・休養をとり、感染症に負けない体づくりをしましょう。



## 季節の特別メニュー

### 2日(火) 端午の節句

関東では「柏餅」、関西では「ちまき」がよく食べられてきました。柏餅は子孫繁栄を願い、ちまきは中国の災いを避ける風習がルーツとなっています。まっすぐ元気に育てと願う「筍(たけのこ)」や「鰐(かつお)」は「出世魚」で将来の活躍を願う意味を込めて食べられています。



#### 柏餅(かしわもち)

端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代から。男の子の節句として祝うようになってからです。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからています。



## 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!

## 防ごう食中毒!予防の三原則!!

### 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。

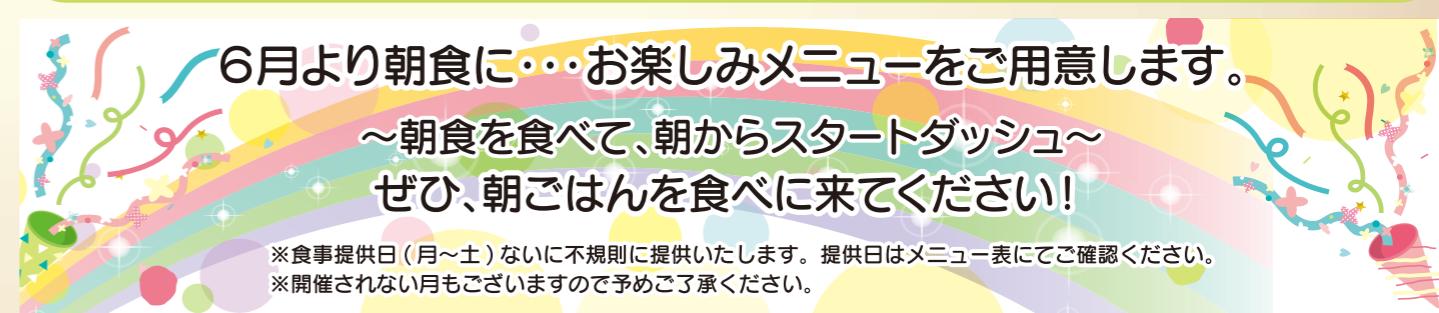
特に手洗いは感染予防には重要です。しかし、きれいに洗ったように見えても洗い残しが多いのが手です。時間をかけて洗うこと、ていねいに洗い流すこと、清潔なタオルで水分をしっかり取り除くことを習慣づけましょう。

### 洗い残しが多いことが分かっています。正しい手洗いを心がけましょう。



※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に実施しております。

## ラッキースペシャルモーニング開催予告



※食事提供日(月～土)ないに不規則に提供いたします。提供日はメニュー表にてご確認ください。

※開催されない月もございますので予めご了承ください。

**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**