



☆今月の行事食☆

★2月3日(土)は節分です。

夕食に「節分豆」と「恵方巻き」をご用意いたします。

★2月14日(水)はバレンタインデーです。

夕食に「お楽しみデザート」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。

TOKYO DORMITORY
東仁学生会館 since1970

1	Thu	● ハムステーキ ● さつま揚げと根菜の煮物 ● 枝豆ともやしのお浸し	● ディアボロチキン ● フレッシュ野菜サラダ ● ナポリタン ● ポテトフライ
2	Fri	● いか海苔巻き～紅生姜入り～ ● きんぴらごぼう ● グリーンサラダ	● 完熟トマトのチキンライス ● マカロニサラダ ● ブロッコリーのガーリック炒め ● フルーツゼリー
3	Sat	● こだわり卵の目玉焼き ● ハッシュドポテト ● レタスサラダ	● カレーうどん ● 厚切りハムカツ ● 彩りサラダ ● いちご杏仁 ● 節分豆 ● 恵方巻き
4	Sun		
5	Mon	● 千草卵焼き ● ツナと根菜の煮物 ● 茹でキャベツ	● 煮込みチーズインハンバーグ ● ささみフライ ● 彩りサラダ ● ブチ☆シュー
6	Tue	● 焼き魚 ● 肉団子～黒酢あん～ ● 小松菜の和え物	● 大分風とり天丼 ● 信田巻きの煮物 ● キャベツと油揚げのお浸し ● 潬け物
7	Wed	● きたあかりコロッケ ● ポークワインナー ● レタスサラダ	● 味噌野菜ラーメン ● 春巻き ● 彩りサラダ ● ブチ肉まん
8	Thu	● もっちりチヂミ ● 里芋の味噌だれがけ ● グリーンサラダ	● あっさり塩マー婆ー豆腐 ● 点心～蒸し焼売～ ● フレッシュ野菜サラダ ● もやしと人参のナムル
9	Fri	● こだわり卵の目玉焼き ● 焼きベーコン ● レタスサラダ	● 赤魚の唐揚げ～みぞれ餡掛け～ ● 昔ながらの味噌田楽～蒟蒻～ ● 彩りサラダ ● 蓼根のペペロンソテー
10	Sat	● キャベツたっぷり☆ミネストローネ ● ヤクルト	● ポークカレー ● ひじきとツナのサラダ ● ブリンク
11	Sun		
12	Mon		
13	Tue	● オムレツ ● ポークワインナー ● 温野菜	● グリルドハンバーグ～特選オニオンソース～ ● つぶつぶコーンサラダ ● パスタソテー ● ポテトフライ
14	Wed	● 揚げたて薩摩揚げ ● 大根のとろとろ餡煮 ● 小松菜の和え物	● スパゲティーミートソース ● フライドチキン ● フレッシュ野菜サラダ ● お楽しみデザート
15	Thu	● ハムステーキ ● チーズ入り棒つくね ● レタスサラダ	● ポークジンジャー ● 大根とツナのケチャップ煮 ● 山盛りキャベツ ● たこ焼き
16	Fri		● 紹厚揚げ焼き ● 根菜の味噌煮 ● グリーンサラダ
17	Sat		● こだわり卵の目玉焼き ● ハッシュドポテト ● レタスサラダ
18	Sun		
19	Mon		● 焼き魚 ● 肉団子の甘酢あんかけ ● 茹でキャベツ
20	Tue		● ブチお好み焼き ● チキンナゲット ● 小松菜の和え物
21	Wed		● こだわり卵のスクランブルエッグ ● 焼きベーコン ● レタスサラダ
22	Thu		● いか海苔巻き～紅生姜入り～ ● 鹿尾菜の煮物 ● グリーンサラダ
23	Fri		
24	Sat		● こだわり卵の目玉焼き ● ポークワインナー ● 温野菜
25	Sun		
26	Mon		● 和風ハンバーグ ● 大根のコンソメバター煮 ● 茹でキャベツ
27	Tue		● 大判肉包蒸し ● 生姜天 ● 小松菜の和え物
28	Wed		● オムレツ ● ハッシュドポテト ● レタスサラダ
29	Thu		● 野菜肉巻き ● 昔風里芋の煮物 ● 枝豆ともやしのお浸し





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。

2月のおすすめメニュー～「畑の肉」大豆パワー～

2月3日の節分にちなみ、大豆の栄養について、ご紹介いたします。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどの良質のたんぱく質を含んでいます。また、食物繊維や、カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅・ビタミンE・ビタミンB1・葉酸などのミネラルやビタミン類も豊富に含んでいます。2月のおすすめメニューは、そんな大豆製品を使ったメニューをご紹介いたします。

1日(木)	朝食	枝豆ともやしのお浸し
8日(木)	夕食	あっさり塩マーボー豆腐
8日(木)	夕食	もやしと人参のナムル
16日(金)	朝食	絹厚揚げ焼き
16日(金)	夕食	ビビンバもやし
21日(水)	夕食	かに玉あんかけ豆腐
21日(水)	夕食	ザーサイともやしの和え物
29日(木)	朝食	枝豆ともやしのお浸し
29日(木)	夕食	やみつき!マーボー豆腐

朝食定番メニュー

<納豆・味噌>

和食の定番であり、日本が誇る健康食の代表格である納豆と味噌汁。合わせる具材によって、摂取できる栄養の種類や健康的な作用が変わってくるので、無限の可能性を秘めた万能な健康食です。朝食時に、常時納豆をご用意しております。是非お召し上がりください。

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

節分にちなみ
大豆を使った料理で
2月も健康的に過ごしましょう。



季節の特別メニュー

3日 土 節 分

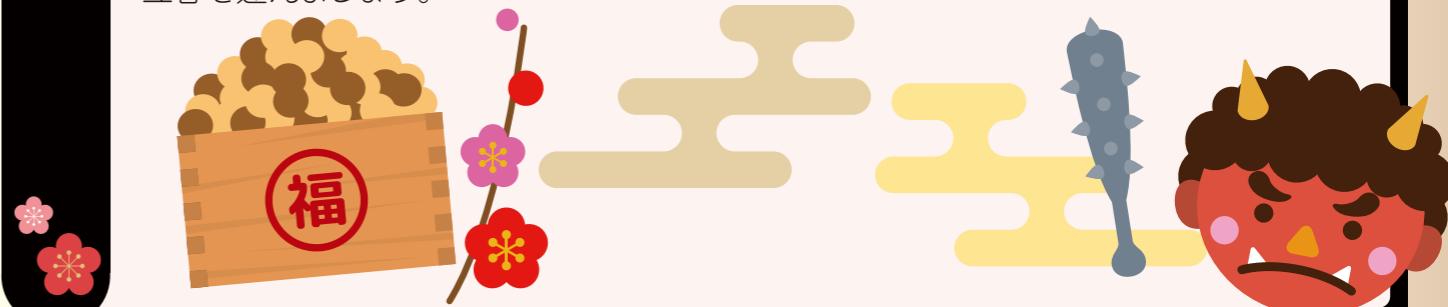
夕食に節分の「恵方巻きと節分豆」をご用意いたします。

<恵方巻き>今年の方角は東北東です。

節分の日に、その方角を向かい目を閉じ、一言も話さず願い事を思い浮かべながら丸かじりするのが習わしとされています。会館内の食堂へ方角のポスターを掲示します。東北東を向き、思い切りかぶりついてみて下さい。

<豆まき>

節分の日には邪気が入り込みやすいといわれてきました。豆まきはその邪気を追い払うために行います。鬼を追い出し、清々しい気持ちで立春を迎えましょう。



14日
水

夕食にバレンタインデーの「お楽しみデザート」をご用意いたします。どうぞお楽しみに♡♡

♥Happy Valentine♥



☆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!

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