☆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。

3月14日(木)はホワイトデーです。
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	Fri	・こだわり卵の目玉焼き ・ハムステーキ ・グリーンサラダ	・山菜うどん　・エビ入り野菜かき揚げ ・キャベツと油揚げのお浸し ・蓮根のきんぴら
2	Sat	・具だくさんクリームスープ ・ヤクルト	季節の特別メニュー ・鶏モモ肉の味噌だれ焼き ・フレッシュ野菜サラダ　・パスタソテー ・菜の花のナムル　・雛あられ
3	Sun		
4	Mon	・焼き魚 ・ミートボール～カレーソース～ ・茹でキャベツ	・天津丼 ・あったか豆腐～生姜味噌～ ・彩りサラダ　・漬物
5	Tue	・揚げたて薩摩揚げ ・竹輪と根菜の煮物 ・小松菜の和え物	・長崎風ちゃんぽん ・春巻き　・彩りサラダ ・フルーツゼリー
6	Wed	・こだわり卵のスクランブルエッグ ・チキンナゲット ・レタスサラダ	・ハヤシライス ・鯵フライ ・フレッシュ野菜サラダ
7	Thu	・絹厚揚げ焼き ・きんぴらごぼう ・ほうれん草ともやしの磯和え	・野菜たっぷり豆乳鍋 ・厚切りハムカツ ・温野菜　・ミニたい焼き
8	Fri	・オムレツ ・焼きベーコン ・グリーンサラダ	・若鶏のジューシー唐揚げ ・昔ながらの味噌田楽～蒟蒻～ ・山盛りキャベツ　・玉葱とハムのマリネ
9	Sat	・キャベツたっぷり☆ミネストローネ ・フルーツみかん	・カレーピラフ ・お任せフライ ・彩りサラダ
10	Sun		
11	Mon	・こだわり卵の目玉焼き ・薩摩揚げと大根の煮物 ・茹でキャベツ	・照りマヨハンバーグ ・つぶつぶコーンサラダ ・ナポリタン　・ポテトフライ
12	Tue	・もっちりチヂミ ・ポークウインナー ・小松菜の和え物	・スパゲティペペロンチーノ ・ささみフライ　・彩りサラダ ・おまかせデザート
13	Wed	・おまかせ玉子料理 ・ハッシュドポテト ・レタスサラダ	・ソースカツ丼 ・おまかせ煮物　・フレッシュ野菜サラダ ・漬物
14	Thu	・鶏梅茶漬け ・ハムステーキ ・海藻サラダ	季節の特別メニュー ・完熟トマトのチキンライス ・おまかせフライ　・彩りサラダ ・お楽しみデザート White Day
15	Fri	・具だくさんコンソメスープ ・ヤクルト	・ポークカレー ・フレッシュ野菜サラダ

3/16(土)朝食～3/30(土)の夕食迄、食事の提供はありません。
次回は4/1(月)朝食より開始いたします。

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

当日の夕食写真はInstagramにてご覧いただけます。 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、館生様人気
メニューを沢山用意しましたので
お楽しみください。

感染症に負けない食事

免疫力（抵抗力を維持強化させこと）を高めて感染予防！

免疫力低下の原因

極度のストレス・疲労・睡眠不足・運動不足・飲酒・喫煙など

感染症予防には手洗いやうがい、消毒だけでなく、免疫力を高めることも重要です。
免疫力を高めるにはバランスのよい食事が基本！
免疫力を維持するには多くの種類の栄養素が関わっているので、ひとつの栄養素だけ得ればよいというわけではなく、たくさんの栄養素から免疫力を得ることが必要です。

1 たんぱく質をとる

良質なたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）の摂取は免疫細胞の働きを良くします。

2 緑黄色野菜を積極的にたべる

粘膜の健康を保つビタミンA や、白血球の働きを強化するビタミンC が豊富に含まれています。

3 食物繊維や発酵食品で腸内環境を整える

野菜・いも類・きのこ類・海藻類・ヨーグルト・チーズなど腸内環境を整えると、免疫力を高めることができます。

4 体温を上げる

体を温めることで免疫細胞が活性化し、免疫機能が高まります。根菜類・いも類・生姜などは体を温める効果があります。副菜、乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）、果物などバランスよく食べて免疫力アップ

桃の節句 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

・鶏モモ肉の味噌だれ焼き・フレッシュ野菜サラダ・パスタソテー
・菜の花のナムル・お吸い物・雛あられ

14日 木

夕食にホワイトデーの「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 Whiteday ❤

日に日に暖かくなり、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。

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