



# ととも 2月MENU 2020

ととも 東毛給食センター  
 群馬県邑楽郡大泉町大字古氷22-20 TEL 0276 (62) 4181  
 http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	野菜量 g
ご注文は、前日15時までにお願いたします。				
1(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。			
3(月)	青梗菜と肉団子の煮込み	531	2.2	174
4(火)	万鯛のマヨネーズ焼	694	2.4	173
5(水)	麻婆豆腐	617	2.7	160
6(木)	「麦ご飯」豚肉のチリソース炒め	694	2.3	210
7(金)	ハンバーグトマトソース	633	2.4	230
8(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。			
10(月)	牛丼風煮	605	2.3	185
11(火)	ぶりの祐庵焼	702	2	205
12(水)	ハヤシライス	572	2.6	154
13(木)	白身魚の照焼	655	2.4	180
14(金)	「バターロール」ささみソテーのマリネ	531	2.9	193
15(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。			
17(月)	ほうれん草オムレツ	662	2.9	135
18(火)	厚揚げステーキおろしソース	550	2.3	210
19(水)	黒鯛の味噌漬焼	649	2.7	143
20(木)	八宝菜	540	2.5	177
21(金)	あさりのシチュー	644	2.2	264
22(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。			
24(月)	エビフライ	693	2.4	255
25(火)	きのこミートボールシチュー	586	1.7	200
26(水)	麻婆野菜	511	2.5	181
27(木)	フヨウハイ玉子野菜あんかけ	631	2.7	247
28(金)	銀鮭の塩焼	679	2.9	181
29(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。			

上弁 Highrank Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、前日15時までにお願いたします。			
1(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。		
3(月)	田舎風肉じゃがコロッケ	754	4.5
4(火)	牛すきやき風煮	695	4.3
5(水)	ハヤシライス	703	4.1
6(木)	「麦ご飯」鶏ささみのチャーシュー風煮	860	5.3
7(金)	みそかつ	792	3.3
8(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。		
10(月)	エビフライ	907	3.0
11(火)	銀鮭の玉葱マリネ	819	5.2
12(水)	焼き鳥風	863	3.7
13(木)	豚バラ大根	829	4.1
14(金)	黒鯛の味噌漬焼	789	5.6
15(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。		
17(月)	チリ風味レッドカレー	867	5.1
18(火)	ハンバーグデミグラスソース	750	3.5
19(水)	豚キムチ	779	4.0
20(木)	鶏むねチキン南蛮炒め	756	4.1
21(金)	麻婆豆腐	869	4.5
22(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。		
24(月)	かき揚げ ささみ天ぷら	763	4.3
25(火)	豚丼風煮	706	3.1
26(水)	豚肉チリソース炒め	884	4.7
27(木)	万鯛のもろみ焼	829	4.1
28(金)	ハッシュドビーフ	837	3.6
29(土)	土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。		

とともスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、当日9時までにお願いたします。			
1(土)	モーカのピリマヨ焼&ポテトチャップ	610	3.3
3(月)	ミックスグリル	665	4.7
4(火)	あじの生善焼&メンチカツ	696	3.3
5(水)	銀鮭の塩焼&茄子のトマト煮	691	3.6
6(木)	「麦ご飯」春巻&回鍋肉	778	3.1
7(金)	キーマカレー&プレーンオムレツ	626	2.7
8(土)	チーズカツ&牛丼風煮	760	2.6
10(月)	さんまの塩焼&ほうれん草チーズクリームフライ	811	3.3
11(火)	牛肉コロッケ&親子煮	770	3.4
12(水)	サーモンの塩焼&豚肉のボン酢炒め	673	3.0
13(木)	鶏の竜田おろしソース	842	3.2
14(金)	ミックスフライ&ポークカレー	727	3.5
15(土)	焼餃子&ハムカツ	721	3.7
17(月)	酢鶏&春巻	665	3.1
18(火)	エビフライ&焼肉	739	2.9
19(水)	サワラの照焼&鶏の竜田揚げ	741	2.6
20(木)	天ぷら盛り合わせ&鯖の味噌焼	819	3.4
21(金)	チキナーリックソース&豚肉の香味炒め	675	3.0
22(土)	牛肉コロッケ&鶏と野菜のバジル炒め	694	2.2
24(月)	あじのサムジャンマリネ&豚肉の中華炒め	734	3.5
25(火)	八宝菜&2色チキンステーキ	575	2.2
26(水)	鯖の南蛮焼&メンチカツ	779	4.2
27(木)	トンカツ&インド風スパイシーカレー	645	2.5
28(金)	ささみチーズフライ&ハンバーグ	742	3.2
29(土)	ぶりの照焼&野菜たっぷりフルコギ	689	4.0

とともランチ Standard Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g
ご注文は、当日9時までにお願いたします。			
1(土)	コロッケ	648	2.0
3(月)	メンチカツ	666	3.8
4(火)	チキンカレー&野菜コロッケ	622	2.9
5(水)	かき揚げ&竹輪天	649	2.0
6(木)	「麦ご飯」ハンバーグきのこクリームソース	832	2.6
7(金)	唐揚げ	922	2.9
8(土)	ハムカツ	658	1.9
10(月)	チキンソテーシャリアヒンソース	577	3.4
11(火)	白身魚フライ&唐揚げ	682	2.4
12(水)	麻婆茄子&春巻&シューマイ	663	2.3
13(木)	ハンバーグデミグラスソース	659	3.4
14(金)	とんかつ	661	1.3
15(土)	チキンカツ	540	2.3
17(月)	さんまの塩焼&肉じゃが	742	2.9
18(火)	ポークカレー&豚カツ	703	4.0
19(水)	唐揚げ南蛮ソース	987	2.3
20(木)	ハンバーグおろしソース	701	2.8
21(金)	エビフライ&ミニカツフライ&コーンコロッケ	711	2.5
22(土)	鯖の味噌焼&白身魚フライ&厚焼玉子	738	2.7
24(月)	麻婆豆腐&焼餃子&シューマイ	586	2.9
25(火)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	570	1.3
26(水)	アジフライ	582	2.0
27(木)	ハンバーグトマトソース	711	3.9
28(金)	白身魚フライ&竹輪天	639	2.0
29(土)	ハムカツ	626	2.9

夕食 Dinner		エネルギー kcal	塩分量 g
食数変更は、当日10時までにお願いたします。			
1(土)	アジフライ 肉団子	648	3.2
3(月)	銀鮭の塩焼 竹輪の天ぷら	780	3.9
4(火)	ビビンバ 春巻	671	1.5
5(水)	とんかつ おろしソース	769	2.3
6(木)	鯖のカレー醤油焼 豚肉のボン酢炒め	719	3.5
7(金)	イカフライ 唐揚げ	717	2.7
8(土)	たこキャベツカツ ししゃもフライ	628	3.4
10(月)	豆腐ハンバーグ 照焼ソース	808	3.8
11(火)	ジャンボシューマイ ささみフライ	711	2.0
12(水)	チキンソテー 韓国風味噌だれ	744	5.0
13(木)	回鍋肉 ホッケの塩焼	718	4.9
14(金)	エビフライ	661	2.3
15(土)	鯖の南蛮焼	871	3.9
17(月)	ハンバーグ ガーリックトマト	688	2.9
18(火)	油淋鶏	889	4.9
19(水)	白身魚フライ チリソース	738	4.0
20(木)	ぶりの生善焼 いなり餃子	763	3.0
21(金)	味噌カツ	704	3.3
22(土)	イカカツ 唐揚げ	730	2.7
24(月)	さんまの塩焼 メンチカツ	907	4.0
25(火)	牛肉コロッケ ホーローカレー	712	3.3
26(水)	すきやき風煮 目玉焼フライ	647	2.5
27(木)	チキンカツ ウィンナー	687	1.9
28(金)	上州餃子 肉じゃが煮	704	3.1
29(土)	エビカツ チキンナゲット	721	2.9

**好評販売中! 鍋焼きうどん**  
 保存料等を使用しておりませんので13時30分までにお召し上がり下さい。  
 ご注文は前日の15時までにお願いたします。  
 ※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

**月 味噌ラーメン&ご飯**  
 661kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

**火 天麩羅うどん&おにぎり**  
 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)

**水 担々麺&ご飯**  
 693kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

**木 煮ぼうとう&おにぎり**  
 570kcal (原材料の一部に小麦を含む)

**金 カレー南蛮&ご飯**  
 682kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

**土 肉うどん&ご飯**  
 681kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

**お願い!**  
 ◎ 食事をする前に必ず手を洗いましょう。  
 ★ お弁当は陽の当たらない涼しいところに置き、昼食は13:30迄、夕食は20:00迄に、必ずお召し上がり下さい。衛生の為お持ち帰りはご遠慮下さい。  
 万が一、お弁当に異変を感じましたら、食わずに至急センターにご連絡下さい。  
 ● 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ● 当センターのお米は国産米を使用しております。  
 ● 揚げ油はキャノーラ油を使用しております。