



ととも 3月MENU 2020



東毛給食センター

群馬県邑楽郡大泉町大字古水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。					
2(月)	豆腐ハンバーグ	599	2.6	183	
3(火)	マンダイの竜田揚げ	744	2.9	211	
4(水)	豚肉のごまダレ炒め	763	2	132	
5(木)	青梗菜としめじのあんがらめ	529	2	168	
6(金)	鯖の味噌焼	572	2.5	178	
7(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。				
9(月)	白菜とえび団子の煮込み	597	2.5	176	
10(火)	麻婆野菜	491	2.3	215	
11(水)	白身魚の照焼	649	2.4	170	
12(木)	エビフライ	646	1.9	186	
13(金)	ハンバーグデミグラスソース	668	2.8	204	
14(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。				
16(月)	銀鮭の塩焼	654	2.6	182	
17(火)	ハ宝菜	522	2.3	225	
18(水)	チーズはんぺんフライ	628	2.7	192	
19(木)	ハヤシライス	606	2.4	241	
20(金)	チキンソテー トマトソース	673	2.7	172	
21(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。				
23(月)	黒鯛の味噌漬け焼	680	2	201	
24(火)	牛丼風煮	617	2.1	229	
25(水)	ぶりの照焼	630	2.9	192	
26(木)	「麦ご飯」青梗菜と肉団子の煮込み	607	2.7	166	
27(金)	厚揚げステーキ	609	2.3	158	
28(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。				
30(月)	クリームシチュー	625	1.7	168	
31(火)	「バターロール」オムレツチャップソース	555	2.7	185	

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。				
2(月)	牛丼風煮	962	2.8	
3(火)	とんがろしソース	848	3.8	
4(水)	鶏ささみのチャーシュー風煮	654	4.8	
5(木)	銀鮭の玉葱マリネ	876	4.6	
6(金)	焼き鳥風	896	4.5	
7(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。			
9(月)	豚肉チリソース炒め	803	3.9	
10(火)	天ぷら盛り合わせ(かき揚げ・イカ天)	775	2.4	
11(水)	ハヤシライス	767	3.6	
12(木)	麻婆豆腐	841	4.1	
13(金)	鶏むねチキン南蛮炒め	768	4.1	
14(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。			
16(月)	豚バラ大根	715	2.6	
17(火)	ごちそうメンチ	790	3.5	
18(水)	チキンカツ	858	2.2	
19(木)	牛すきやき風煮	844	3.6	
20(金)	豚キムチ	863	4.8	
21(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。			
23(月)	ハンバーグデミグラスソース	840	4.5	
24(火)	シーフードカレー	658	4.3	
25(水)	チキンパン粉焼	788	4.3	
26(木)	「麦ご飯」エビフライ	851	4.6	
27(金)	豚丼風煮	779	4.8	
28(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。			
30(月)	麻婆野菜	670	4.3	
31(火)	豚肉のガーリックベッパ焼	919	4.1	

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。				
2(月)	餃子&回鍋肉&春巻	759	2.4	
3(火)	キーマカレー目玉焼添え	586	3.9	
4(水)	銀鮭の塩焼&野菜コロッケ	758	3.6	
5(木)	鶏の竜田揚げタルソース&和風ウタウイコ	959	3.1	
6(金)	さんまの塩焼&肉じゃが	689	3.6	
7(土)	牛肉コロッケ&牛丼風煮	717	2.7	
9(月)	鯖の西京焼&チキンカツ	742	5.6	
10(火)	エビフライ&茄子のトマト煮	738	2.2	
11(水)	豚キムチ&鶏の2色揚	746	2.5	
12(木)	ソースカツ&親子煮	736	3.3	
13(金)	あじの照焼&黒毛和牛メンチカツ	663	4.0	
14(土)	ホッケの塩焼&豚肉のポン酢炒め	596	4.1	
16(月)	天ぷら盛り合わせ&スタミナ金平	692	2.3	
17(火)	ミックスグリル	660	3.7	
18(水)	ブラックカレーコロッケ&焼肉	677	2.5	
19(木)	白身魚フライ&チキンパン粉焼	743	2.9	
20(金)	ぶりの照焼&ささみチーズフライ	728	3.8	
21(土)	エビカツ&青椒肉絲	635	2.9	
23(月)	ハムカツ&鶏と野菜のバジル炒め	695	2.9	
24(火)	ささみのトマトソース&肉の香味炒め	652	3.5	
25(水)	ハンバーグデミグラスソース&野菜たっぷりフルコギ	779	3.6	
26(木)	「麦ご飯」チキンカツ&チキンカレー	810	3.7	
27(金)	チーズメンチカツ&鯖の南蛮焼	784	4.4	
28(土)	モーカのヒリ辛焼&茄子と豚肉の味噌炒め	705	3.3	
30(月)	豆腐ハンバーグ照焼ソース&小松菜と豚肉のコチジャン炒め	734	3.8	
31(火)	酢鶏&鯖の味噌焼	701	4.1	

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。				
2(月)	唐揚	865	1.9	
3(火)	ハヤシライス&野菜コロッケ	655	2.9	
4(水)	とんかつ	618	2.5	
5(木)	ハンバーグおろしソース	680	2.7	
6(金)	天ぷら盛り合わせ	565	2.0	
7(土)	チキンソテーバジルトマトソース	588	2.8	
9(月)	メンチカツ	657	2.8	
10(火)	鯖の南蛮焼&厚焼玉子	684	1.7	
11(水)	ハンバーグシャリアピンソース	863	1.9	
12(木)	さんまの塩焼&親子煮	761	1.3	
13(金)	ポークカレー&白身魚フライ	614	3.2	
14(土)	チーズささみフライ	612	2.7	
16(月)	ハンバーグトマトソース	660	3.1	
17(火)	ハムカツ	634	3.0	
18(水)	チキンソテーねぎわさびソース	582	2.8	
19(木)	麻婆豆腐&春巻&蓮根まんじゅう	576	2.2	
20(金)	白身魚フライ&竹輪天	658	3.2	
21(土)	チキンカツ	533	1.6	
23(月)	青梗菜ときのこのあんがらめ&焼餃子&ジャンボシューマイ	618	2.6	
24(火)	エビフライ&メンチカツ&ミニイカフライ	746	2.3	
25(水)	唐揚南蛮ソース	917	2.7	
26(木)	「麦ご飯」ハンバーグデミグラスソース	729	3.4	
27(金)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	579	1.9	
28(土)	コロッケ	657	2.8	
30(月)	白身魚フライ&唐揚	711	2.8	
31(火)	とんかつ	614	2.5	

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。				
2(月)	和牛メンチカツ	729	2.4	
3(火)	天ぷら盛り合わせ	651	2.5	
4(水)	豆腐ハンバーグ	684	3.7	
5(木)	鯖の味噌焼	873	4.0	
6(金)	チキンパン粉焼	779	4.4	
7(土)	いなり餃子	682	3.0	
9(月)	ジャンボシューマイ	791	4.1	
10(火)	かつ丼風	836	3.5	
11(水)	ホッケの塩焼	659	3.8	
12(木)	上州ぎょうざ	679	2.8	
13(金)	鶏の竜田揚げ	807	3.1	
14(土)	ミートコロッケ	678	3.0	
16(月)	味噌チキンカツ	727	3.1	
17(火)	銀鮭の塩焼	829	4.7	
18(水)	牛丼風煮	715	3.1	
19(木)	ハンバーグ	729	3.5	
20(金)	とんかつ	745	2.8	
21(土)	たこキャベツカツ	677	3.5	
23(月)	ミートコロッケ	700	3.0	
24(火)	鯖の照焼	793	3.8	
25(水)	焼シチュー	713	2.7	
26(木)	ホウチン	689	3.4	
27(金)	チキンソテー	667	2.4	
28(土)	工団子	698	3.9	
30(月)	さんまの塩焼	795	3.5	
31(火)	鶏のピザ	668	2.4	

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)

木 煮ぼうとう&おにぎり
570kcal (原材料の一部に小麦を含む)

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)

金 カレー南蛮&ご飯
882kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

水 担々麺&ご飯
693kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

土 肉うどん&ご飯
881kcal (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お遠慮下さい。

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。