

とよむ 2020 8月MENU

とよむ 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			上 弁 Highrank Lunch			とよもうスペシャルランチ Special Lunch			とよもうランチ Standard Lunch			夕食 Dinner			
1人1食 kcal	塩分量 g	野菜量 g	1人1食 kcal	塩分量 g	野菜量 g	1人1食 kcal	塩分量 g	野菜量 g	1人1食 kcal	塩分量 g	野菜量 g	1人1食 kcal	塩分量 g	野菜量 g	
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。															
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。		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。		1(土)	ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。		1(土)	ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。		1(土)	食数変更は、当日10時までにお願ひいたします。		
1(土)	黒鯛の味噌漬焼	575	2.8	14.6	3(月)	ホキのトマトバジル	715	3.3	3(月)	チキンソテーねぎ塩ソース	716	1.8	1(土)	オムレツ	612
3(月)	鶏肉の竜田揚	678	2.6	13.3	4(火)	豚肉生善焼	782	3.6	4(火)	豚カツ	655	1.8	3(月)	スパイシーチキンメンチカツ	714
4(火)	白身魚の照焼	647	2.3	15.0	5(水)	鯖の南蛮焼	916	3.7	5(水)	ハンバーグガーリックトマトソース	633	3.9	4(火)	ポツケの塩焼	753
5(水)	「麦ご飯」 青梗菜としめじのあんがらめ	577	1.9	16.6	6(木)	「麦ご飯」 豚丼 風 煮	793	3.5	6(木)	コロッケ	689	2.1	5(水)	カボチャひき肉フライ	4.2
6(木)	冷しゃび風	631	2.1	17.4	7(金)	焼き鳥風	692	2.7	7(金)	「麦ご飯」 ミックスフライ	720	2.2	6(木)	味噌チキンカツ	744
7(金)	豆腐ハンバーグ 照焼	645	2.7	15.0	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。	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。	8(土)	「麦ご飯」 麻婆豆腐&焼餃子	594	1.6	7(金)	豆腐ハンバーグ	805
10(月)	麻婆野菜	529	2.5	18.0	10(月)	メンチカツ	744	3.7	10(月)	ハンカツ	654	3.1	8(土)	おろしソース	4.4
11(火)	鯖の南蛮焼	765	2.4	12.4	11(火)	黒鯛の味噌漬焼	782	2.9	11(火)	ギョウザ&回鍋肉	667	2.7	10(月)	回鍋肉	720
12(水)					12(水)	ハンバーグ御ボン酢	863	5.4	12(水)	チキンカツ&昔なつかし給食カレー	660	2.9	11(火)	鶏の竜田揚	712
													12(水)	豚バラ肉の角煮風	735
														竹輪	4.1

暑中お見舞い申し上げます。13日(木)~16日(日)まで夏休みとさせていただきます。令和2年盛夏

17(月)	青梗菜と肉団子の煮込み	618	2.9	14.7	17(月)	エビフライ	811	4.3	17(月)	ミックスグリル	656	4.9	17(月)	ポークカレー&玉子サラダフライ	676	4.5	17(月)	アジフライ	694
18(火)	鯖の生善焼	658	2.8	15.6	18(火)	サーモンフライ	758	3.2	18(火)	夏野菜カレーコロッケ 豚肉のボン酢炒め	714	3.1	18(火)	ポテトとソーセージのトマト煮 スパイシーチキンメンチカツ	640	2.4	18(火)	2種のチキンステーキ	577
19(水)	ハヤシライス	649	2.7	16.4	19(水)	豚肉チリソース炒め	814	3.5	19(水)	シウマイ&青麻肉糸	714	2.4	19(水)	ミックスフライ	672	1.8	19(水)	根菜入り鶏つくねバーグ 照焼ソース	829
20(木)	ぶりの照焼	651	2	12.1	20(木)	蒲焼きチキン	726	2.3	20(木)	天ぷら盛り合わせ	683	1.5	20(木)	ハンバーグおろしソース	619	3.7	20(木)	ハムカツ	715
21(金)	豚肉のチリソース炒め	648	2.7	12.1	21(金)	麻婆野菜	648	3.9	21(金)	ささみねぎ塩ソース&豚丼風煮	657	3.9	21(金)	白身魚フライ&竹輪天	668	2.6	21(金)	豚肉の韓風炒め	3.1
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。				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。			22(土)	鯖の照焼&肉じゃが	869	3.6	22(土)	チキンカツ	708	1.8	21(金)	銀鯉の塩焼	706
24(月)	銀鯉の塩焼	656	2.9	16.2	24(月)	豚肉の中華風ソテー	816	4.1	24(月)	豆腐ハンバーグ スパイシーチキンメンチカツ	740	3.9	24(月)	ハンバーグおろしソース	619	3.7	22(土)	玉葱マリネ	4.1
25(火)	「ライ麦パン」 オムレツ	568	2.9	12.9	25(火)	チキンソテー ジャリアピンソース	761	2.5	25(火)	酢豚&春巻	699	2.2	25(火)	白身魚フライ	668	2.6	22(土)	鶏肉の香味炒め	645
26(水)	八宝菜	570	2.9	16.5	26(水)	牛丼風煮	941	3.5	26(水)	銀鯉の玉葱マリネ 鶏と野菜のバジル炒め	781	3.8	26(水)	ハンバーグジャリアピンソース	644	4.4	25(火)	黒鯛の味噌漬焼	653
27(木)	ハッシュドポーク	675	2.9	17.3	27(木)	チリ風味レッドカレー	815	4.4	27(木)	2色チキンステーキ	629	2.5	27(木)	唐揚	955	2.9	26(水)	ヒン	2.7
28(金)	マンダイのもちみ焼	602	2.9	13.3	28(金)	ジャンボ焼餃子	815	3.6	28(金)	エビマヨネーズ風コロッケ 茄子のトマト煮	693	3.1	28(金)	かき揚げ&エビ天	536	1.7	26(水)	豚肉のソテー	705
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。				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。			29(土)	アジフライ&スタミナ金平	614	2.0	29(土)	青梗菜ときのこのあんがらめ シウマイ	628	1.9	27(木)	和風ソース	3.1
31(月)	エビフライ	654	2.1	13.7	31(月)	鶏肉の竜田揚	870	3.0	31(月)	トンカツ&和風ラタトゥイコ	704	2.1	31(月)	ささみソテー棒鶏ソース	579	2.3	28(金)	鶏肉の竜田揚	1061
													31(月)	ウイファイ	679	3.8	28(金)	ソースマリネ	3.2
														白身チースフライ	6.9	4.3	29(土)	焼餃子韓国風味焼だれ	738
																	31(月)	白身チースフライ	3.5

好評販売中! 清しるどり弁当
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時までにお願ひいたします。
※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

- ① きのことろろそば&そぼろ丼 655kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ② 天麩羅うどん&太巻き 594kcal (原材料の一部に及び、小麦、卵を含む)
- ③ 水ピリ辛冷しゃぶうどん&唐揚げ 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ④ 冷し中華(ごまだれ)&おにぎり 679kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- ⑤ 海老天そば&いなり 664kcal (原材料の一部に及び、小麦、卵を含む)
- ⑥ おろしうどん&わかめご飯 525kcal (原材料の一部に小麦を含む)

新型コロナウイルス等 感染症予防の為に!
食事をする前には、必ず手洗い・うがい
をきちんとしましょう。
その行動一つ一つが、皆様と皆様のご家族を感染症から守ります。

お願ひ! ◎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、食べ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。