



ととも 9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水22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyushu.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch			
日	メニュー	1人1食 kcal	分量 g
ご注文は、前日15時までお願いいたします。			
1(火)	ぶりの生巻焼	583	1.5 138
2(水)	ハンバーグマッシュルームソース	584	2.9 183
3(木)	青梗菜としめじのあんがらめ	586	2.6 178
4(金)	鰯の唐揚げ葱塩ダレ	664	2.9 178
5(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。		
7(月)	牛丼風煮	635	2.9 199
8(火)	豚肉のごまダレ炒め	626	2.3 173
9(水)	白身魚の照焼	662	2.9 124
10(木)	八宝菜	538	2.4 198
11(金)	「ミニフランス」 ブレントムレツ	481	2.8 144
12(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。		
14(月)	ささみソテー トマトパジルソース	607	2.7 218
15(火)	あじの唐揚げマリネ	624	2.2 188
16(水)	「麦ご飯」 マンダイのパジルオイル焼	589	2.4 168
17(木)	麻婆野菜	508	2.4 182
18(金)	豆腐ハンバーグ おろしソース	603	2.5 191
19(土)	お休みとさせていただきます。		
21(月)	銀鮭の塩焼	664	2.4 146
22(火)	麻婆豆腐	559	2.2 145
23(水)	鰯の照焼	745	2.7 144
24(木)	エビフライ	554	2.9 151
25(金)	きのこミートボールシチュー	664	2.8 161
26(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。		
28(月)	青梗菜とえび団子の煮込み	536	2.9 142
29(火)	黒鯛の味噌漬焼	589	2.2 124
30(水)	冷しゃぶ風	747	1.6 122

上弁 Highrank Lunch			
日	メニュー	1人1食 kcal	分量 g
ご注文は、前日15時までお願いいたします。			
1(火)	ホキの唐揚中華マリネ	855	3.2
2(水)	豚肉生巻焼	809	3.5
3(木)	豚肉チリソース炒め	811	3.4
4(金)	黒いチキンフィレ	721	4.4
5(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。		
7(月)	焼き鳥風	782	3.0
8(火)	昔なつかし給食カレー	877	3.7
9(水)	万鯛のもろみ焼	790	3.3
10(木)	麻婆野菜	804	5.1
11(金)	豚丼風煮	712	2.9
12(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。		
14(月)	銀鮭の塩焼	774	4.1
15(火)	エビフライ	838	3.6
16(水)	「麦ご飯」 ハンバーグおろし大根ほん酢	757	2.7
17(木)	フルコギ	785	2.6
18(金)	ポークチャップ	846	4.0
19(土)	お休みとさせていただきます。		
21(月)	黒鯛の味噌漬焼	753	2.3
22(火)	テミチキン	762	2.3
23(水)	冷しゃぶ風	970	4.3
24(木)	メンチカツ	810	4.6
25(金)	酢豚	972	4.7
26(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。		
28(月)	牛丼風煮	891	4.1
29(火)	天ぷら盛り合わせ	845	2.4
30(水)	豚バラ大根	693	2.5

とともスペシャルランチ Special Lunch			
日	メニュー	1人1食 kcal	分量 g
ご注文は、当日9時までお願いいたします。			
1(火)	アジ竜田揚南蛮ソース&焼肉	689	3.2
2(水)	チキンカツ&インド風スパイスカレー	701	3.2
3(木)	豚肉の生巻焼&鶏肉の香味炒め	648	2.6
4(金)	エビフライ 小松菜と豚肉のこちゅジャン炒め	668	2.9
5(土)	モーカのカレーマヨ焼&ポテトチャップ	616	4.3
7(月)	アジフライ&茄子のトマト煮	764	2.4
8(火)	ミックスグリル	711	3.1
9(水)	ぎょうざ&青葱肉糸	651	2.6
10(木)	ブラックカレーコロケ&フルコギ	719	3.2
11(金)	酢鶏&春巻	679	2.8
12(土)	鯖の味噌焼&豚肉のボン酢炒め	890	4.5
14(月)	メンチカツ 鶏とキャベツの味噌マヨガーリック	672	2.5
15(火)	チキン南蛮&スタミナ金平	755	3.7
16(水)	「麦ご飯」 天ぷら盛り合わせ&筑前煮	790	1.6
17(木)	銀鮭の塩焼&肉じゃが	671	3.2
18(金)	トンカツ&ポークカレー	702	3.3
19(土)	お休みとさせていただきます。		
21(月)	唐揚げ&餃子の中華あんかけ	669	2.3
22(火)	目玉焼テミハンバーグ&豚丼風煮	757	1.8
23(水)	鶏と野菜のパジル炒め 白身魚のサウザンマリネ	818	2.5
24(木)	タンドリーチキン&麻婆茄子	652	4.0
25(金)	シューマイ&回鍋肉	755	3.8
26(土)	ハンカツ&鶏のカラフル南蛮炒め	689	2.9
28(月)	ささみトマトソース	663	3.7
29(火)	ミックスフライ&牛丼風煮	705	1.9
30(水)	鯛の南蛮焼&鶏の黒しょう油ソース	705	3.3

とともランチ Standard Lunch			
日	メニュー	1人1食 kcal	分量 g
ご注文は、当日9時までお願いいたします。			
1(火)	麻婆茄子&焼餃子	625	1.8
2(水)	コロケ	657	2.1
3(木)	かき揚げ&紅生巻&いんげん天	586	1.9
4(金)	ささみソテーねぎわさびソース	592	2.7
5(土)	アジフライ	587	1.7
7(月)	ハンバーグ&目玉焼	633	2.6
8(火)	ミックスフライ	647	1.9
9(水)	唐揚南蛮ソース	980	2.6
10(木)	さんまの塩焼&肉じゃが	818	3.4
11(金)	豚肉のきのこトマトソース	640	1.8
12(土)	チキンカツ	666	1.3
14(月)	ハンカツ	632	2.5
15(火)	ポークカレー&メンチカツ	686	3.2
16(水)	「麦ご飯」 八宝菜&シューマイ	685	2.0
17(木)	白身魚フライ&竹輪天	647	2.2
18(金)	チキンソテー韓々鶏ソース	656	2.4
19(土)	お休みとさせていただきます。		
21(月)	ビーフカツ	666	2.1
22(火)	かき揚げ&エビのすり身天	651	1.6
23(水)	クリームシチュー&ハンバーグ	609	3.6
24(木)	とんかつ	648	1.6
25(金)	唐揚げ	942	1.9
26(土)	メンチカツ	660	2.5
28(月)	トマトのビーンズカレー 野菜コロケ	631	2.5
29(火)	ハンバーグおろしソース	644	4.0
30(水)	ミックスフライ	664	2.0

夕食 Dinner			
日	メニュー	1人1食 kcal	分量 g
食数変更は、当日10時までお願いいたします。			
1(火)	ヒックメンチカツ	688	2.8
2(水)	2種の天ぷら 2種類の照り焼	823	4.0
3(木)	牛丼風煮 タンドリーチキン	631	2.5
4(金)	ガバオ風	659	3.1
5(土)	牛肉コロケ揚	755	2.9
7(月)	餃子香味ソース	661	3.2
8(火)	銀鮭の塩焼 豚肉の韓国風炒め	686	2.9
9(水)	エビフライ	648	3.0
10(木)	チキンソテー ハーベキューソース	739	3.2
11(金)	とんかつ ウインナー	754	2.6
12(土)	肉じゃが煮 イカカキ	674	3.4
14(月)	ブラックカレーコロケ ハムステーキ	670	2.7
15(火)	豚肉のソテー ベッパーソース	658	2.6
16(水)	油揚げ鶏風	816	4.2
17(木)	回鍋肉 ジャンボシューマイ	735	2.7
18(金)	黒鯛の味噌漬焼 春巻	782	3.0
19(土)	お休みとさせていただきます。		
21(月)	ハンカツ 山芋焼	689	3.6
22(火)	鯖のカレー醤油焼 鶏肉の香味炒め	860	3.9
23(水)	味噌チキンカツ	737	2.1
24(木)	豚肉の生巻炒め アジフライ	690	2.5
25(金)	テミハンバーグ	733	3.4
26(土)	白身魚フライ チリソース	701	2.9
28(月)	ぎょうざ 青葱肉糸	697	3.1
29(火)	チキン南蛮	714	3.4
30(水)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	720	4.4

好評販売中! **清しおどん弁当**

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時までお願いいたします。
※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

きのことろろそば&そばろ丼 655kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)

天麩羅うどん&太巻き 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)

水ピリ冷しゃぶうどん&鶏唐南蛮丼 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

木 冷し中華(ごまだれ)&おにぎり 675kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

金 海老天そば&いなり 664kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)

土 おろしうどん&わかめごぼう 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、食わずに急ぎ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。