

とうもろ 10月MENU 2020



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-kyusoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch

NEW とうもろデラックスランチ Deluxe Lunch

とうもろスペシャルランチ Special Lunch

とうもろランチ Lunch

夕食 Dinner

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

日	メニュー	7時～14時	14時～18時
1(木)	ハヤシライス	562	2.6 175
2(金)	豚肉のごまだれ炒め	630	1.9 165
3(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。		
5(月)	エビフライ	544	2.2 159
6(火)	「麦ごはん」 「ハッピーサラダ」	578	2.2 171
7(水)	クリームシチュー	658	2.1 168
8(木)	鯖の南蛮焼	775	2.1 136
9(金)	麻婆野菜	566	2.1 225
10(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。		
12(月)	銀鯉の塩焼	647	2.9 150
13(火)	青梗菜とえび団子の煮込み	642	2.7 143
14(水)	ほうれん草オムレツ	623	2.4 206
15(木)	牛丼風煮	638	2.3 127
16(金)	ハンバーグ ジャリャピンソース	636	2.9 131
17(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。		
19(月)	麻婆豆腐	626	2.2 150
20(火)	「バターロール」 鶏肉のマリネ	574	2.4 154
21(水)	マンダイのバジルオイル焼	597	2.2 124
22(木)	白身魚の照焼	662	2.1 123
23(金)	あさりのシチュー	632	2.9 156
24(土)	10月26日(月)より、ヘルシーランチが冬メニューになります。		
26(月)	豆腐ハンバーグ 照焼ソース	597	2.9 151
27(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	475	2.3 221
28(水)	ハッシュドビーフ	664	2.4 229
29(木)	ぶりの生巻焼	683	2.8 179
30(金)	豚肉のチリソース炒め	635	2.6 160
31(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。		

ご注文は、前日15時までにお願いいたします。

日	メニュー	7時～14時	14時～18時
1(木)	トロサバのみぞ焼	936	3.9
2(金)	BIGチキンカツ	951	3.0
3(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。		
5(月)	豚キムチ炒め	883	5.7
6(火)	「麦ごはん」 「シンジャーチキン」	885	4.8
7(水)	銀鯉の塩焼 ～大根の煮物添え～	765	3.7
8(木)	コーリンチー	1,017	4.2
9(金)	白身魚の中華マリネ	855	3.1
10(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。		
12(月)	ミックスフライ (エビ・フィッシュ・メンチ)	976	3.7
13(火)	牛丼風煮	700	2.2
14(水)	ガーリックチキン	838	3.8
15(木)	ポークチャップ	809	2.8
16(金)	豚の生巻炒め	966	2.7
17(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。		
19(月)	鶏の唐揚げ	904	3.0
20(火)	トロサバの南蛮焼	949	4.7
21(水)	みぞカツ	991	5.9
22(木)	BIGハンバーグ おろしステーキソース	774	4.2
23(金)	ミックスフライ (エビ・白身魚・コロッケ)	902	2.5
24(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。		
26(月)	牛しぐれ煮	825	2.0
27(火)	スタミナ炒め	830	2.6
28(水)	豚の生巻焼	815	3.4
29(木)	トマトチキン	864	4.9
30(金)	本コースとんかつ	850	3.2
31(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。		

ご注文は、当日9時までにお願いいたします。

日	メニュー	7時～14時	14時～18時
1(木)	豚と鶏天のチリソース スタミナ金平	784	2.9
2(金)	銀鯉の塩焼 鶏じゃがのガーリック甘辛煮	709	4.3
3(土)	エビカツ&ヒピンバ	670	3.6
5(月)	だし香る豆腐ハンバーグ 鶏マヨカツ	719	3.1
6(火)	「麦ごはん」 洋服屋さんのデミグラスコロッケ&茄子のトマト煮	729	2.6
7(水)	ジャンボ焼餃子&回鍋肉	645	2.8
8(木)	エビフライ&タルタルソース付&焼肉	737	2.8
9(金)	豚肉の味噌漬焼&肉入りコロッケ	755	2.7
10(土)	モーカのヒリマヨ焼&ポテトチャップ	630	3.3
12(月)	ハムカツ&ポークカレー	629	4.1
13(火)	ハンバーグ&チキンステーキおろしソース	662	4.3
14(水)	ジャンボシユマイ&青麻肉糸	728	2.4
15(木)	野菜天盛り合わせ&筑前煮	658	1.8
16(金)	鶏の竜田ねぎ塩ソースかけ 豚肉のボン酢炒め	830	2.5
17(土)	鯖の照焼&親子煮	750	3.0
19(月)	月見ハンバーグデミグラスソース	735	3.0
20(火)	トンカツ&昔ながら給食カレー	697	2.8
21(水)	銀鯉の玉葱マリネ 鶏と野菜のバジル炒め	756	3.7
22(木)	酢豚&野菜春巻	715	3.0
23(金)	ささみガーリックマトソース 豚丼風煮	691	2.9
24(土)	白身&イカフライ フルコキ	687	3.2
26(月)	牛肉コロッケ インド風スパイスカレー	707	3.8
27(火)	ワンダリーチキン&麻婆茄子	671	3.1
28(水)	鯖の南蛮焼&豚キムチ	917	3.8
29(木)	白身魚のサムジャンマリネ 鶏と野菜のにんにく炒め	760	2.0
30(金)	チキン竜田揚げ&豚肉の中華炒め	804	4.1
31(土)	アジフライ&チキンパン粉焼 牛丼風煮	806	2.2

ご注文は、当日9時までにお願いいたします。

日	メニュー	7時～14時	14時～18時
1(木)	麻婆豆腐&ジャンボシユマイ	668	2.5
2(金)	自慢のメンチカツ	645	2.1
3(土)	ささみソテーチリソースかけ	629	1.9
5(月)	大判さんまフライ	716	1.6
6(火)	「麦ごはん」 ハンバーグマトソースかけ	690	4.3
7(水)	チリ風味レイドカレー 玉子サラダフライ	670	3.8
8(木)	青梗菜としめじのあんがらめ ハムカツ	606	2.2
9(金)	かき揚&豚肉の天ぷら	641	2.0
10(土)	鶏の唐揚(タルタルソース付)	897	2.5
12(月)	ロコモコ風	707	3.2
13(火)	ミックスフライ (メンチ・白身魚・かニ足)	671	1.9
14(水)	豚もも肉のとんかつ	681	1.7
15(木)	チキンソテー薄々鶏ソースかけ	678	2.1
16(金)	ハヤシライス&肉入りコロッケ	683	2.4
17(土)	BIGチキンカツ	690	1.3
19(月)	厚切ハムカツ	641	2.0
20(火)	豚肉のきのこおろしソースかけ	612	1.8
21(水)	ポテトとソーセージのトマト煮 エビカツ	621	2.6
22(木)	さんまの塩焼&鶏肉のバター炒め	814	2.7
23(金)	大判アジフライ	608	1.6
24(土)	ハンバーグ黒こしょうソースかけ	641	3.1
26(月)	八宝菜&チキンカツ	592	1.6
27(火)	白身魚フライ&中華チリ春巻	596	2.2
28(水)	かき揚&鶏肉の天ぷら	607	1.1
29(木)	ハンバーグ&ポークカレー	614	4.5
30(金)	チキンソテーねぎ塩ソースかけ	634	2.1
31(土)	鶏の唐揚南蛮ソースかけ	931	2.5

食数変更は、当日10時までにお願いいたします。

日	メニュー	7時～14時	14時～18時
1(木)	春巻&クラウン&唐揚	788	3.8
2(金)	豚ロースソテー ジャリャピンソース	673	3.1
3(土)	ポツケの塩焼 目玉焼フライ	632	3.4
5(月)	おろしとんかつ	724	2.9
6(火)	鯖の味噌焼 ヒレカツ	728	3.2
7(水)	チキンソテーねぎ塩ソース 牛丼風煮	713	1.9
8(木)	豚バラ肉の角煮風 アジフライ	756	2.4
9(金)	厚切ハムカツ 麻婆茄子	773	3.7
10(土)	チーズインハンバーグ トマトソース	685	2.9
12(月)	味噌チキンカツ	793	3.6
13(火)	豚天のチリソースかけ	714	2.7
14(水)	銀鯉の塩焼ベツパーソース 野菜たっぷり焼肉	705	4.5
15(木)	エビフライ&相模ウイナー シーフードカレー	786	3.7
16(金)	ハンバーグマトソース 鶏マヨカツ	777	3.5
17(土)	スタミナ金平 白身魚フライ	654	3.2
19(月)	黒鯛の味噌漬焼 鶏のからふる南蛮炒め	721	2.5
20(火)	ホキの唐揚中華マリネ 豚肉の韓国風炒め	737	2.8
21(水)	豆腐ハンバーグ エビ入り三角春巻	677	3.9
22(木)	鶏の竜田揚げ ハーベキユソース	830	2.8
23(金)	ジャンボ焼餃子 ハッピー宝	670	2.9
24(土)	肉じりやが煮 タンダリーチキン	618	2.5
26(月)	サーモンフライ&イカフライ タルタルソース付	758	2.9
27(火)	ヒピンバ&オムレツ チキンナゲット	679	3.0
28(水)	酢豚 ジャンボシユマイ	788	3.2
29(木)	かつ丼風煮	800	4.1
30(金)	ビッグメンチカツ ポークカレー	721	3.1
31(土)	さんまの塩焼 エビカツ	687	3.1

商品改訂のご案内

*新メニュー「上弁」→「とうもろデラックスランチ」
略称:DX

*コンセプト / 社員食堂のランチをイメージしてボリュームたっぷりに仕上げました。

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てきましょう。

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、お弁当に変異を感じましたら、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。