



ともし 11月MENU 2020

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



ヘルシーランチ Healthy Lunch			1人分 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)	銀 鮭 の 塩 焼	676	2.9	175	
3(火)	麻 婆 豆 腐	582	2.1	158	
4(水)	チキン南蛮風	696	2.9	121	
5(木)	ホキの唐揚げマリネ	615	2.9	199	
6(金)	「麦ごはん」 八宝菜	609	2.3	164	
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(土)	エビフライ	671	2.3	189	
10(火)	ハヤシライス	575	2.7	221	
11(水)	あ葱の唐揚げ	640	2.5	160	
12(木)	「ライ麦パン」 チキンのオープン焼	628	2.9	161	
13(金)	白身魚の照焼	633	2.6	166	
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)	黒鯛の味噌漬け焼	698	2	191	
17(火)	白菜とえび団子の煮込み	559	2.6	171	
18(水)	万願のマヨネーズ焼	664	2.5	235	
19(木)	あさりのシチュー	608	2.5	203	
20(金)	麻婆野菜	522	2	185	
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)	チーズオムレツ	615	2.7	185	
24(火)	ぶりの生巻焼	726	2.5	230	
25(水)	青梗菜としめじのあんがらめ	599	2.2	129	
26(木)	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	596	2.8	231	
27(金)	牛 丼 風 煮	657	2.2	238	
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(土)	豚肉のチリソース炒め	658	2	206	

NEW とうもろデラックスランチ Deluxe Lunch			1人分 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)	白身魚の唐揚げ群あんかけ	939	3.8	
3(火)	ポークチャップ	851	3.8	
4(水)	鯖の味噌焼	980	4.2	
5(木)	油 麩 鶏	990	4.0	
6(金)	「麦ごはん」 ミックスフライ	906	3.5	
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(土)	黒鯛の味噌漬け焼	760	5.1	
9(月)	牛 丼 風 煮	819	2.7	
11(水)	トマトチキンソテー	746	3.0	
12(木)	み ぞ カ ッ	1,085	3.9	
13(金)	豚のネギ塩炒め	844	1.6	
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)	デミハンバーグ	884	3.3	
17(火)	唐 揚	962	2.3	
18(水)	豚の生巻焼	817	3.7	
19(木)	ガーリックチキン	848	4.3	
20(金)	銀 鮭 と 厚 焼 玉 子	828	4.3	
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)	白身魚の中華マリネ	887	2.7	
24(火)	ローストンカツ	940	3.7	
25(水)	鯖の南蛮焼	948	4.4	
26(木)	ポークソテーベーキューソース	784	1.9	
27(金)	ジンジャーチキン	769	2.9	
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(土)	ミックスフライ	1,022	2.9	

とうもろスペシャルランチ Special Lunch			1人分 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)	鶏もも唐揚げマヨネーズ付 焼肉	673	2.2	
3(火)	根菜入りハンバーグ 肉じゃが	832	4.4	
4(水)	黒豚焼売&チリソース春巻	776	3.4	
5(木)	銀鮭の塩焼&豚肉のポン酢炒め	717	3.7	
6(金)	「麦ごはん」 厚切りローストンカツ&ポークカレー	820	3.5	
7(土)	モーカのピリマヨ焼 小粒菜と豚肉のこちゅジャン炒め	571	3.0	
9(月)	バターチキンカレーフライ 茄子のトマト煮	697	3.6	
10(火)	ぎのこシチューインハンバーグ チキンステーキ	715	3.8	
11(水)	ジャンボ焼餃子&青麻肉餅	629	2.6	
12(木)	エビフライタルタルソース 豚肉の中華炒め	743	3.5	
13(金)	アスパラベーコン入コロッケ	785	2.1	
14(土)	鯖の照焼&豚肉の香味炒め	696	2.7	
16(月)	フリ竜田揚&筑前煮	728	2.5	
17(火)	豚肉生巻焼&麻婆茄子	663	2.2	
18(水)	エビチリ&親子煮	767	3.4	
19(木)	シーフードフライ 野菜たっぷりフルコギ	714	3.2	
20(金)	ささみソテーマトソース 回鍋肉	685	3.9	
21(土)	ヒビンバ&イカカツ	692	3.2	
23(月)	デミ目玉焼ハンバーグ 豚キムチ	786	2.6	
24(火)	銀鮭の玉葱マリネ 鶏と野菜のバジル炒め	714	3.5	
25(水)	国産チキンカツ 昔ながらの給食カレー	723	2.6	
26(木)	野菜がき揚&イカ天&鶏天 豚丼風煮	866	2.2	
27(金)	鯖の味噌焼 鶏肉のバター炒め	852	3.5	
28(土)	ハムカツ&ポテトチャップ	644	2.6	
30(月)	タンドリーチキン 和風ラタトゥイユ	681	3.2	

とうもろランチ Lunch			1人分 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)	豚肉のシャリアピンソースかけ	656	2.6	
3(火)	ハヤシライス アスパラベーコン入コロッケ	669	2.2	
4(水)	おっきなアジフライ	591	1.9	
5(木)	クリームシチュー チキンカツ	689	2.2	
6(金)	「麦ごはん」 ハンバーグきのこおろしソースかけ	719	3.8	
7(土)	超厚切ハムカツ	616	2.1	
9(月)	八宝菜& ジンジャーハオズ	594	2.9	
10(火)	かき揚&鶏天	685	2.0	
11(水)	チリ風味トドカレー& ローストンカツ	798	3.0	
12(木)	さんまの塩焼 肉じゃが	833	3.2	
13(金)	ハンバーグマトソース 目玉焼添え	652	1.8	
14(土)	むがしのコロッケ	660	2.3	
16(月)	チキンソテー障々鶏ソース	686	2.9	
17(火)	白身魚フライ 竹輪天(タルタル付)	634	2.1	
18(水)	ビーフメンチカツ	610	2.0	
19(木)	麻婆豆腐&ジャンボ焼餃子	582	2.6	
20(金)	ミックスフライ (バターチキンカレー、イカ、春巻)	710	2.7	
21(土)	ハンバーグチリソース	879	2.6	
23(月)	鶏の唐揚げ(マヨ付)	854	2.8	
24(火)	ポークカレー& 玉子サラダフライ	668	2.6	
25(水)	ハンバーグ&エビフライ デミソース	693	2.4	
26(木)	青梗菜ときのこのあんがらめ シユーマイン	638	2.3	
27(金)	かき揚&ニシン天	705	2.2	
28(土)	ささみソテーねぎ塩ソースかけ	554	2.0	
30(月)	豚もも肉のとんかつ	682	2.3	

夕食 Dinner			1人分 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)	エビチリ	699	3.7	
3(火)	鯖のもろみ焼 茄子のトマト煮	906	4.5	
4(水)	目玉焼フライ	678	1.8	
5(木)	豚肉の南蛮炒め タルタルソースかけ	820	3.4	
6(金)	回鍋肉 タンドリーチキン	714	3.3	
7(土)	ポテトチャップ タレつけチキンカツ	607	2.9	
9(月)	イカカツ チリソース春巻&チヂミ	759	3.3	
10(火)	豚肉のソテー ペッパーソース	682	3.1	
11(水)	銀 鮭 の 塩 焼 玉葱マリネ	680	3.4	
12(木)	鶏の竜田揚 (レモン付)	817	2.9	
13(金)	ビーフメンチカツ ポークカレー	732	3.4	
14(土)	豆腐ハンバーグ アジフライ	671	3.0	
16(月)	水餃子 韓国風味味噌だれ	741	3.4	
17(火)	鯖のカレー醤油焼 豚汁(タルタル付)	805	2.7	
18(水)	チキンカツ おろしソース	718	2.7	
19(木)	根菜入りハンバーグ アスパラベーコンコロッケ	787	2.8	
20(金)	竹輪の天ぷら 豚バラ肉の角煮風	706	3.4	
21(土)	肉じゃが煮 エビカツ	618	3.4	
23(月)	黒鯛の味噌漬け 焼売	671	2.6	
24(火)	ジャンボシユーマイン 牛肉コロッケ	831	3.0	
25(水)	カニオムレツ ミニカツフライ	625	2.3	
26(木)	ささみソテー さき鶏ソース	584	3.0	
27(金)	白身魚フライ&エビフライ 手造りタルタルソース	756	2.0	
28(土)	さんま竜田揚 蒲焼	801	3.4	
30(月)	ハンバーグ トマトバジルソース	871	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
きちんとしましょう。
その行動一つが、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、必ずお召し上がり下さい。衛生の為に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。