



ととも 2月MENU 2021



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			
メニュー	1人1食 kcal	塩分量 g	糖分量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			
1(月) 銀 鮭 の 塩 焼	674	2.6	14.9
2(火) マンダイのマヨネーズ焼	697	2.8	25.0
3(水) ハ 宝 菜	596	2.5	14.4
4(木) オムレットマトソース	638	2.7	16.8
5(金) 鶏 肉 の 竜 田 揚	756	2.2	14.5
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。			
6(土)			
8(月) ハヤシライス	580	2.1	23.1
9(火) 白身魚のマリネ	628	2.7	22.1
10(水) えびのチリソース チキンのオープン焼	622	2.8	14.7
11(木) 青梗菜としめじのあんがらめ	570	2.1	18.2
12(金) あさりのシチュー	587	2.9	20.5
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。			
13(土)			
15(月) 黒鯛の味噌漬け焼	549	2.6	17.4
16(火) 「ライ麦パン」 デミグラスソース	552	2.9	17.0
17(水) 麻 婆 野 菜	561	2.6	21.6
18(木) 白身魚の照焼	663	2.1	18.5
19(金) 牛 丼 風 煮	624	2.0	29.5
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。			
20(土)			
22(月) エ ヒ フ ラ イ	682	2.8	18.5
23(火) 豚肉のごまダレ炒め	782	1.9	14.8
24(水) ぶ り の 照 焼	680	1.9	18.6
25(木) 厚 揚 げ ス テ ー キ 野 菜 あ ん かけ	632	2.3	21.1
26(金) 「麦ご飯」 白菜と肉団子の煮込み	575	2.2	17.1
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。			
27(土)			

とともデラックスランチ Deluxe Lunch			
メニュー	1人1食 kcal	塩分量 g	糖分量 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。			
1(月) 白身魚の唐揚サムジャンマリネ	910	3.5	
2(火) 豚ロースバーベキューソース	614	3.0	
3(水) 鯖 の 味 噌 焼	984	5.5	
4(木) ミ ッ ク ス フ ラ イ	1,008	3.3	
5(金) 本 ロ ー ス カ ツ	911	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。			
6(土)			
8(月) 豚 キ ム チ	842	5.1	
9(火) 「鶏ご飯」 鶏肉の竜田揚げ	1,039	4.1	
10(水) 豚 の 生 善 焼	507	3.7	
11(木) 黒 鯛 の 味 噌 漬 焼	861	3.9	
12(金) 白身魚の唐揚甘酢あんかけ	860	3.2	
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。			
13(土)			
15(月) チキンソテーマトソース	802	3.6	
16(火) 銀 鮭 & 厚 焼 き 玉 子	825	4.5	
17(水) 唐 揚	979	2.6	
18(木) 豚ロースソーホークチャップソース	615	3.2	
19(金) ミ ソ カ ツ	952	4.9	
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。			
20(土)			
22(月) ハンバーグデミグラスソース	785	2.4	
23(火) チキンソテーガーリックソース	837	3.4	
24(水) ス タ ミ ナ 焼 き	870	2.4	
25(木) ミ ッ ク ス フ ラ イ	861	3.0	
26(金) 「麦ご飯」 鯖の南蛮焼	1,000	5.4	
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。			
27(土)			

とともスペシャルランチ Special Lunch			
メニュー	1人1食 kcal	塩分量 g	糖分量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			
1(月) ハムカツ 鶏じゃがのガーリック甘辛煮	675	3.4	
2(火) 天ぷら盛り合わせ&筑前煮	738	1.6	
3(水) ハンバーグマッシュルームソース ポテトマヨコロケ	838	3.8	
4(木) ソースチキンカツ&スタミナ金平	728	3.4	
5(金) 鯖の南蛮焼&豚キムチ	821	3.5	
6(土) ささみねぎ塩ソース 野菜たっぷりフルコギ	680	3.5	
8(月) ハンバーグ&チキン ガーリックマトソース	764	2.9	
9(火) 「鶏ご飯」 銀鮭の塩焼&豚肉のボン酢炒め	741	3.9	
10(水) ビーフカツ イント風スパイシーカレー	718	3.2	
11(木) ジャンボシューマイ&回鍋肉	765	4.0	
12(金) 豚肉生善焼&野菜コロケ	745	3.4	
13(土) ヒビンバ&エヒカツ	640	3.0	
15(月) 牛肉カレーメンチ&麻婆茄子	657	3.4	
16(火) パター男爵コロケ&親子煮	771	3.0	
17(水) エビチリ&焼肉	635	2.7	
18(木) カニ風味クラタンフライ チキンビーンズ	638	2.1	
19(金) 目玉焼ハンバーグジャリアピンソース 豚肉の中華炒め	828	3.2	
20(土) モーカのマヨネーズ焼 茄子のトマト煮	622	3.6	
22(月) タンドリー&チキンのオープン焼 豚肉の香味炒め	663	2.9	
23(火) 白身魚フライ&イカフライ 鶏と野菜のバジル炒め	788	2.6	
24(水) 酢豚&中華チリ春巻	739	2.5	
25(木) 鯖の照焼&肉じゃが	701	3.0	
26(金) 「麦ご飯」 フライドチキン&ポークカレー	801	4.6	
27(土) アジフライ 小松菜と豚肉のコチュジャン炒め	628	2.4	

とともランチ Lunch			
メニュー	1人1食 kcal	塩分量 g	糖分量 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。			
1(月) ポークカレー&ハンバーグ	671	3.9	
2(火) ささみソテーねぎ塩ソース	604	1.8	
3(水) ももとんかつ	632	2.1	
4(木) 麻婆豆腐&ジャンボシューマイ	657	2.2	
5(金) さくさくメンチカツ	692	2.8	
6(土) 厚切ハムカツ	649	2.6	
8(月) ミックスフライ (大葉春巻・白身フライ・イカベツカツ)	614	1.9	
9(火) 「鶏ご飯」 ポテトとソーセージのトマト煮&カニ風味クラタンフライ	633	2.9	
10(水) 鯖の照焼&厚焼玉子	676	2.2	
11(木) かき揚げ&かぼちゃ天	558	1.5	
12(金) チキン唐揚タルタル(P)付	884	2.7	
13(土) テミハンバーグ	708	3.6	
15(月) チキンカツ	689	1.5	
16(火) ハ宝菜&2色餃子	621	2.7	
17(水) 豚肉の味噌漬焼&野菜コロケ	690	2.0	
18(木) チキンカレー コーンポタージュフライ	657	2.4	
19(金) のり弁風	631	1.9	
20(土) BIGアジフライ	563	2.7	
22(月) ミックスフライ (中華春巻・ハムポテトサラダフライ・生善しいげん天)	643	2.5	
23(火) おろしソースハンバーグ	702	4.0	
24(水) チキンソテー棒鶏ソース	647	2.5	
25(木) クリームシチュー 牛肉カレーメンチ	633	2.7	
26(金) 「麦ご飯」 銀鮭の塩焼&親子煮	780	3.2	
27(土) ささみソテーマトソース	570	2.9	

夕食 Dinner			
メニュー	1人1食 kcal	塩分量 g	糖分量 g
食数変更は、当日10時までをお願いいたします。			
1(月) ハンバーグジャリアピンソース	632	3.1	
2(火) 銀鮭の塩焼&野菜コロケ	756	3.1	
3(水) 豚バラ肉の角煮風 竹輪の天ぷら	779	2.9	
4(木) ホキの唐揚中華マリネ	721	3.7	
5(金) 酢豚&ジャンボシューマイ	795	2.7	
6(土) 茄子と豚肉の味噌炒め タコベジカツ	769	3.1	
8(月) エビフライ手造りタルタルソース	741	3.5	
9(火) ジャンボ餃子韓国風味増だれ	763	4.0	
10(水) チキンカツおろしソース	698	3.4	
11(木) 鯖の南蛮焼&イカの生善焼	777	3.1	
12(金) アジフライ&チキンナゲット&オムレツ	713	2.3	
13(土) 厚切ハムカツ&フルコギ	692	3.2	
15(月) 回鍋肉&ポテトマヨコロケ	726	3.6	
16(火) チキンソテーベツバーソース	683	3.5	
17(水) クリームチーズメンチカツ ポークカレー	861	3.9	
18(木) ソースカツ丼風	787	3.8	
19(金) 黒鯛の味噌漬焼&たこ生善焼	669	2.5	
20(土) 豆腐ハンバーグ&つくね	785	3.1	
22(月) 青葱肉糸 金沢ビーフカレーフライ	674	2.6	
23(火) 豚肉生善焼 コーンポタージュフライ	759	2.7	
24(水) 鶏の竜田揚バーベキューソース	850	3.6	
25(木) チーズのせハンバーグ トマトバジルソース	700	3.9	
26(金) ヒビンバ&エヒカツ	616	2.3	
27(土) 肉じゃが煮&ホッケの塩焼	609	4.3	

好評販売中!

銀焼さろぞん

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

月 カレー南蛮&ご飯 882kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

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)

水 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)

金 担々麺&ご飯 693kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

土 肉うどん&ご飯 881kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

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。