



とよむ 2021 3月MENU

ヘルシーランチ Healthy Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いたします。					
1(月)	黒鯛の味噌漬焼	627	2.3	218	小麦乳
2(火)	白身魚のマリネ	616	2.7	146	小麦乳
3(水)	フヨウハイ玉子甘 旨あん	682	2.9	121	小麦乳
4(木)	「五目ご飯」チーズはんぺんフライ	637	2.4	176	小麦乳
5(金)	ハンバーグ ジャリアピソース	679	2.9	350	小麦乳
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)	エビフライ	641	2.1	220	小麦乳
8(月)	白身魚の照焼	575	2.4	144	小麦乳
9(火)	生巻入り豆腐ステーキ ねぎほろあん	656	2.9	202	小麦乳
10(水)	麻婆野菜	633	2.4	171	小麦乳
12(金)	あさりのシチュー	544	2.5	234	小麦乳
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)	豆腐ハンバーグ 照焼ソース	717	2.3	149	小麦乳
15(月)	「麦ご飯」マンダイのバジルオイル焼	646	2.1	198	小麦乳
16(火)	白菜とえび団子の煮込み	609	2.5	151	小麦乳
17(水)	ぶりの竜田揚げ	665	2.6	164	小麦乳
18(木)	麻婆豆腐	618	2.6	144	小麦乳
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)	銀鮭の塩焼	663	2.2	204	小麦乳
22(月)	牛丼風煮	597	2.2	235	小麦乳
23(火)	チキンソテー おろしソース	636	2.7	255	小麦乳
24(水)	ハヤシライス	633	2.6	175	小麦乳
25(木)	「ミニフランス」プレーンオムレツ	552	2.8	240	小麦乳
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)	豚肉のチリソース炒め	705	2.4	131	小麦乳
29(月)	鱈の南蛮焼	790	2.5	209	小麦乳
30(火)	八宝菜	578	1.8	178	小麦乳

とよむデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いたします。				
1(月)	油淋鶏	1,021	3.5	小麦乳
2(火)	ロースカツ	851	2.4	小麦乳
3(水)	牛丼風煮	770	3.0	小麦乳
4(木)	「五目ご飯」ジンジャーチキン	903	4.1	小麦乳
5(金)	白身魚の唐揚げ 甘あんかけ	995	3.7	小麦乳
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)	デミハンバーグ	760	3.1	小麦乳
8(月)	鶏の唐揚	1,020	2.7	小麦乳
9(火)	ポークソテー ねぎ塩ソース	822	3.0	小麦乳
10(水)	鰯の味噌焼	918	5.9	小麦乳
11(木)	チキンソテー トマトソース	758	3.0	小麦乳
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)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	914	2.2	小麦乳
15(月)	「麦ご飯」デミカツ	909	2.3	小麦乳
16(火)	銀鮭の塩焼 厚焼玉子	847	4.7	小麦乳
17(水)	ポークチャップ	817	3.5	小麦乳
18(木)	黒鯛の味噌漬焼	786	2.8	小麦乳
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)	ハンバーグ トマトソース	755	3.0	小麦乳
22(月)	フルコギ風	918	4.7	小麦乳
23(火)	白身魚の唐揚 中華マリネ	855	3.3	小麦乳
24(水)	鱈の南蛮焼	923	3.6	小麦乳
25(木)	豚の生巻焼	791	3.8	小麦乳
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)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	954	2.9	小麦乳
29(月)	みぞカツ	1,044	5.4	小麦乳
30(火)	ガーリックチキン	866	3.2	小麦乳

とよむスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いたします。				
1(月)	ハムポテトサラダ フライ 茄子のトマト煮	620	2.4	小麦乳
2(火)	カレーハンバーグ チキンステーキ	666	3.4	小麦乳
3(水)	かき揚げ & えびの天ぷら 梅しご竜田揚	768	2.1	小麦乳
4(木)	「五目ご飯」黄金カレーの唐揚 生巻入り豆腐ステーキ 中華あんかけ	760	4.1	小麦乳
5(金)	ジャンボしゅーまい 青煎肉餅	665	2.6	小麦乳
6(土)	ささみ トマトソース 豚キムチ	668	3.4	小麦乳
8(月)	銀鮭の塩焼 野菜コロッケ	801	3.2	小麦乳
9(火)	厚切ハムカツ 昔ながら給食カレー	747	3.8	小麦乳
10(水)	アジ竜田揚 葱タレソース 親子煮	673	3.8	小麦乳
11(木)	鶏もも唐揚 豚肉ボン汁炒め	657	2.9	小麦乳
12(金)	豚肉の味噌漬焼 鶏と野菜のパジル炒め	700	2.6	小麦乳
13(土)	ヒピンバ & イカカツ	683	2.4	小麦乳
15(月)	さわらかツ & 肉じゃが	659	2.9	小麦乳
16(火)	「麦ご飯」 炸鶏 & 三角春巻	718	2.6	小麦乳
17(水)	白身魚フライ 野菜たっぷり焼肉	749	2.7	小麦乳
18(木)	目玉焼 デミハンバーグ 鶏肉の香味炒め	738	2.7	小麦乳
19(金)	鱈の南蛮焼 筑前煮	792	3.8	小麦乳
20(土)	アジフライ ポテトチャップ 2色チキン	627	3.0	小麦乳
22(月)	豚肉と野菜の味噌炒め	650	2.7	小麦乳
23(火)	ローストカツ ポークカレー	722	3.2	小麦乳
24(水)	えびかつ タルタルソース 豚肉の中華炒め	765	3.6	小麦乳
25(木)	ワンダーチキン & チキンのオープン焼 麻婆茄子	693	2.9	小麦乳
26(金)	ジャンボ焼餃子 回鍋肉	664	3.1	小麦乳
27(土)	モーカのマヨネーズ焼 小籠菜と豚肉のコチジャン炒め	669	3.7	小麦乳
29(月)	まぐろかつ 和風ラタトゥイユ	683	2.4	小麦乳
30(火)	梅入ささみフライ 豚肉の韓国風味炒め	733	3.8	小麦乳
31(水)	豆腐ハンバーグ 照焼ソース 牛丼風煮	726	2.8	小麦乳

とよむランチ Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いたします。				
1(月)	麻婆豆腐 ジャンボしゅーまい	604	2.2	小麦乳
2(火)	鶏もも唐揚 野菜コロッケ	614	1.7	小麦乳
3(水)	鱈の南蛮焼 厚焼玉子	668	2.2	小麦乳
4(木)	「五目ご飯」 デミハンバーグ & エビフライ	654	3.0	小麦乳
5(金)	ポークカレー & チキンカツ	707	2.8	小麦乳
6(土)	厚切ハムカツ	634	2.2	小麦乳
8(月)	のり弁風	586	2.3	小麦乳
9(火)	チキンソテー ねぎ塩ソース	658	1.9	小麦乳
10(水)	青梗菜ときのこのあんがらめ 2色餃子	563	2.1	小麦乳
11(木)	トマトソースハンバーグ	732	3.1	小麦乳
12(金)	かき揚げ & えびの天ぷら	521	1.6	小麦乳
13(土)	ささみソテー チリソース	581	3.1	小麦乳
15(月)	豚肉の味噌漬焼 野菜コロッケ	688	2.0	小麦乳
16(火)	「麦ご飯」 銀鮭の塩焼 & 親子煮	750	2.4	小麦乳
17(水)	チリ風味レトルトカレー パークピカタ	646	3.1	小麦乳
18(木)	ミックスフライ (イカ野菜カツ・エビカツ・春巻)	641	2.5	小麦乳
19(金)	チキン唐揚 マヨ(P)付	807	2.7	小麦乳
20(土)	Bigメンチカツ	672	3.4	小麦乳
22(月)	ポテトソーセージのトマト煮 さわかツ	650	2.2	小麦乳
23(火)	チキンソテー 韓々鶏ソース	731	2.9	小麦乳
24(水)	おろしソースハンバーグ	913	3.2	小麦乳
25(木)	モモとんかつ	637	1.9	小麦乳
26(金)	牛蒡のかきあげ & がぼちゃ天	565	1.5	小麦乳
27(土)	大判アジフライ	601	2.1	小麦乳
29(月)	ささみソテー ねぎわざびソース	513	1.9	小麦乳
30(火)	クリームシチュー 黒豚カレークノーテル	675	2.7	小麦乳
31(水)	Bigチキンカツ	678	1.5	小麦乳

夕食 Dinner		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
食数変更は、当日10時までにお願いたします。				
1(月)	牛丼風煮 クリーミーコロッケ	636	2.6	小麦乳
2(火)	豚肉の生巻炒め 白身魚フライ	715	2.8	小麦乳
3(水)	黒鯛の味噌漬焼 親子煮	780	3.0	小麦乳
4(木)	味噌カツ	659	3.6	小麦乳
5(金)	照焼チキン	595	3.3	小麦乳
6(土)	メンチカツ & グラタン	718	2.7	小麦乳
8(月)	鶏もも唐揚 マヨネーズ付	646	2.8	小麦乳
9(火)	一回鍋肉 カレー餃子フライ	725	2.6	小麦乳
10(水)	豚肉南蛮炒め 手作りタルタルソースがけ	876	3.6	小麦乳
11(木)	エビフライ & 鶏つくね	747	3.6	小麦乳
12(金)	さわらかツ ポテトチキンロール	710	2.8	小麦乳
13(土)	さんまの塩焼 ハムチーズフライ	887	3.3	小麦乳
15(月)	厚切ハムカツ ポークカレー	731	3.4	小麦乳
17(水)	鶏の竜田揚げ ねぎ塩ソース	799	2.5	小麦乳
18(木)	水餃子~韓国風味だれ~	722	4.2	小麦乳
19(金)	ヒピンバ & まぐろかつ	696	2.7	小麦乳
20(土)	スタミナ金平 & イカフライ	690	3.7	小麦乳
22(月)	青煎肉餅 ジャンボしゅーまい	656	2.6	小麦乳
23(火)	豚ロースソテー ポテトソーセージのトマト煮	712	3.5	小麦乳
24(水)	鱈のもろみ焼 豚キムチ	809	4.0	小麦乳
25(木)	肉じゃが 菜の花オムレツ	640	2.7	小麦乳
26(金)	デミハンバーグ イカパンフライ	719	2.8	小麦乳
27(土)	チキンピーズ & 春巻	643	2.6	小麦乳
29(月)	アジ竜田揚 & 豆腐ステーキ 野菜あんかけ	787	3.0	小麦乳
30(火)	銀鮭の塩焼 & 竹輪天	749	3.8	小麦乳
31(水)	えびかつ 手作りタルタルソース	766	2.7	小麦乳

好評販売中! **鱈焼きうどん**

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。

月 カレー南蛮 & ご飯 882円 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

火 天麩うどん & おにぎり 594円 (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)

水 味噌ラーメン & ご飯 861円 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

木 煮ぼうとう & おにぎり 570円 (原材料の一部に小麦を含む)

金 担々麺 & ご飯 893円 (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)

土 肉うどん & ご飯 851円 (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お遠慮下さい。
 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。
 ●アレルギー特定原材料7品目(えび・小麦・そば・卵・落花生)を表示しております。その他のアレルギーに関しては、お問い合わせください。