



ととも 6月MENU 2021

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時までをお願いいたします。					
1(火)	牛すき煮	596	2.3	216	小麦粉
2(水)	マンダイのもちろみ焼	527	2.4	188	小麦粉
3(木)	豚肉のごまダレ炒め	781	2	126	小麦粉
4(金)	青梗菜としめじのあんがらめ	583	2.5	158	小麦粉
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)	銀鯉の塩焼	698	2.9	129	小麦粉
8(火)	彩りエビカツ	646	1.7	142	小麦粉
9(水)	ハヤシライス	613	2.9	177	小麦粉
10(木)	青梗菜とえび団子の煮込み	659	2.9	140	小麦粉
11(金)	ハンバーグおろしソース	586	2.7	230	小麦粉
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)	オムレットマトソース	694	2.6	161	小麦粉
15(火)	白身魚の照焼	655	2.9	179	小麦粉
16(水)	「妻ご飯」豚肉のチリソース炒め	619	1.9	209	小麦粉
17(木)	白身魚の唐揚げソースマリネ	594	2.8	187	小麦粉
18(金)	チキンステーキ葱塩ダレ	598	2.9	148	小麦粉
19(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。					
21(月)	きのこミートボールシチュー	618	2.7	164	小麦粉
22(火)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	619	2.9	121	小麦粉
23(水)	ぶりの南蛮焼	670	2.9	142	小麦粉
24(木)	「ミニフランス」梅入りささみフライ	529	2.7	121	小麦粉
25(金)	鱈の生巻焼	640	2.2	144	小麦粉
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)	黒鯛の味噌漬焼	670	2.6	163	小麦粉
29(火)	エビフライ	608	2	128	小麦粉
30(水)	八宝菜	516	2.8	216	小麦粉

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。				
1(火)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	915	3.5	小麦粉
2(水)	チキンカツの親子煮風	868	4.0	小麦粉
3(木)	豚ロースソテーベーキューソース	915	3.1	小麦粉
4(金)	ハンバーグデミグラスソース	1,078	2.5	小麦粉
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)	油淋鶏	1,028	4.2	小麦粉
8(火)	鯖の南蛮焼	938	3.4	小麦粉
9(水)	チキンソテーマトソース	900	2.7	小麦粉
10(木)	フルコギ	877	2.8	小麦粉
11(金)	白身魚の唐揚げサムジャンマリネ	913	2.3	小麦粉
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)	黒鯛のみぞ漬焼	745	3.6	小麦粉
15(火)	ジンジャーチキン	873	3.1	小麦粉
16(水)	「妻ご飯」ミックスフライ(エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	979	3.0	小麦粉
17(木)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	944	3.2	小麦粉
18(金)	銀鯉の塩焼 & 厚焼玉子	784	3.5	小麦粉
19(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。				
21(月)	白身魚のソテーマトソース	750	2.9	小麦粉
22(火)	豚肉の生巻焼	969	3.8	小麦粉
23(水)	鶏の唐揚げ	939	2.2	小麦粉
24(木)	鯖のみぞ焼	1,047	5.9	小麦粉
25(金)	ガーリックチキン	877	4.8	小麦粉
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)	ポークチャップ	883	3.2	小麦粉
29(火)	白身魚の唐揚げ中華マリネ	871	3.2	小麦粉
30(水)	豚バラのスタミナ炒め	876	2.4	小麦粉

とともスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1(火)	銀鯉の塩焼 & 鶏と野菜のバジル炒め	762	4.7	小麦粉
2(水)	彩りエビカツ & 麻婆豆腐	761	2.9	小麦粉
3(木)	ジャンボ焼餃子 & 青椒肉絲	738	2.8	小麦粉
4(金)	天がら盛り合わせ	687	1.5	小麦粉
5(土)	イカツ & 筑前煮	661	3.4	小麦粉
7(月)	やわらかとんかつ & インド風スパイスカレー	804	3.8	小麦粉
8(火)	ホキのサムジャンマリネ & 鶏肉の香味炒め	760	2.7	小麦粉
9(水)	ハンバーグ和風ガーリックソース	850	2.8	小麦粉
10(木)	豚肉の生巻焼 & スタミナ金平	774	2.6	小麦粉
11(金)	厚切ハムカツ & 麻婆茄子	852	3.7	小麦粉
12(土)	モーカのマヨネーズ焼 小松菜と豚肉のコチュジャン炒め	638	3.6	小麦粉
14(月)	ソースチキンカツ & 肉じゃが	722	3.5	小麦粉
15(火)	メンチカツ & 五目塩焼きそば	824	2.5	小麦粉
16(水)	「妻ご飯」白身魚フライ & チキンパン粉焼	852	3.5	小麦粉
17(木)	鯖の味噌焼 & 鶏じゃがのガーリック甘辛煮	994	4.3	小麦粉
18(金)	ジャンボシューマイ & 回鍋肉	790	3.1	小麦粉
19(土)	ヒビンバ & アジフライ	659	1.7	小麦粉
21(月)	ハンバーグマトソース & 野菜コロッケ	798	3.7	小麦粉
22(火)	鶏の竜田揚季節野菜のラビゴットソース	856	3.6	小麦粉
23(水)	エビフライ & ポテトとソーセージのトマト煮	735	3.3	小麦粉
24(木)	牛肉コロッケ & ポークカレー	761	3.7	小麦粉
25(金)	銀鯉玉葱マリネ & イカツ	906	4.9	小麦粉
26(土)	チキン南蛮 & 牛丼風煮	762	2.9	小麦粉
28(月)	かぼちゃのグラタンハムロール 鶏とキャベツの味噌マヨガーリック	799	4.2	小麦粉
29(火)	ささみのガーリックマトソース 野菜たっぷりフルコギ	696	4.3	小麦粉
30(水)	酢豚 & ジャンボシューマイ	869	3.0	小麦粉

とともランチ Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1(火)	のり弁風	610	2.3	小麦粉
2(水)	麻婆豆腐 & ジャンボシューマイ	644	2.9	小麦粉
3(木)	チキン唐揚げ南蛮ソース	976	2.7	小麦粉
4(金)	鯖の照焼 & 豚肉のボン酢炒め	661	2.2	小麦粉
5(土)	ささみソテーねぎ塩ソース	562	2.7	小麦粉
7(月)	ハンバーグおろしソース	738	3.3	小麦粉
8(火)	チキンソテー棒々鶏ソース	658	2.7	小麦粉
9(水)	ミックスフライ (アジフライ・イカツ・チーズポテトコロッケ)	704	1.7	小麦粉
10(木)	かき揚げ & がぼちゃ天がら	534	1.3	小麦粉
11(金)	銀鯉の塩焼 & 親子煮	666	3.0	小麦粉
12(土)	超厚切ハムカツ	624	2.9	小麦粉
14(月)	デミハンバーグ	686	2.9	小麦粉
15(火)	青梗菜ときのこのあんがらめ ジャンボ焼餃子	589	2.3	小麦粉
16(水)	「妻ご飯」豚肉の味噌漬焼 & 野菜コロッケ	758	1.7	小麦粉
17(木)	チリ風味レッドカレー & チキンカツ	716	2.3	小麦粉
18(金)	ももとんかつ	681	2.5	小麦粉
19(土)	ささみソテーマトソース	575	2.2	小麦粉
21(月)	ミックスフライ (はんぺんフライ・春巻・エビカツ)	654	2.0	小麦粉
22(火)	鯖の南蛮焼 & 豚肉の韓国風炒め	724	2.8	小麦粉
23(水)	ハンバーグジャリアピンソース	716	3.2	小麦粉
24(木)	Bigアジフライ	584	1.5	小麦粉
25(金)	ポテトとソーセージのトマト煮 アスパラベーコンコロッケ	690	3.0	小麦粉
26(土)	おつきなメンチカツ	707	2.6	小麦粉
28(月)	ポークカレー & ハンバーグ ケチャップ(P)付	656	3.9	小麦粉
29(火)	牛肉コロッケ	622	2.6	小麦粉
30(水)	銀鯉の塩焼 & 肉じゃが	661	2.4	小麦粉

季節のメニュー 第1弾

6月22日(火) 鶏の竜田揚季節野菜のラビゴットソース!!

いつも東毛給食センターのお弁当をご賞味いただき、誠にありがとうございます。最近では気温も高くなり、体調の変化や疲れなどで、思うように食が進まない!! なんてこともあるかと思います。そんな中、皆さまにご紹介させていただきたいのが「季節野菜のラビゴットソース」です。今が旬の彩り野菜をふんだんに使い、さっぱりと酸味の効いた冷製ソースとなっております。ラビゴットとはフランス語で「元氣付ける」と言う意味合いから、皆さまに元氣になっていただけたら幸いです。

調理担当 小宮

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。
- アレルギー・特定原材料7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・豚)を表示しております。その他のアレルギーに関しましては、お問い合わせください。