

ととも 2021 8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時までをお願いいたします。					
2(月)	鮭の西京焼	566	2.0	131	小麦
3(火)	「バターロール」ハンバーグジャリアピソース	575	2.9	169	小麦
4(水)	豚肉のごまダレ炒め	610	1.9	178	卵、小麦
5(木)	かんばちの照焼	642	2.4	149	小麦
6(金)	八宝菜	650	2.9	135	小麦
7(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
9(月)	オムレツマッシュルームソース	693	2.2	147	小麦、卵、鶏卵
10(火)	チーズはんぺんフライ	607	2.6	156	小麦

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。					
2(月)	豚ロースねぎ塩ソース	946	4.0	小麦	
3(火)	牛すき煮	814	3.0	小麦	
4(水)	ローストンカツ	807	3.3	小麦	
5(木)	鯖の南蛮焼	1,018	4.2	小麦	
6(金)	ジンジャーチキン	902	3.8	小麦	
7(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
9(月)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	929	3.0	小麦	
10(火)	鶏の塩唐揚げ	938	3.1	小麦	

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。				
2(月)	天がら盛り合わせ (かき揚げ・白身天がら・かぼちゃ天がら)	647	1.9	小麦
3(火)	チキン粒マスタードソース 揚げ餃子	875	3.5	小麦
4(水)	ホキの唐揚げ南蛮マリネ & 麻婆豆腐	779	4.4	小麦
5(木)	のり弁風 (白身フライ・竹輪天・唐揚げ)	829	3.4	小麦
6(金)	チキンカツ & ハンバーグおろしソース	796	3.7	小麦
7(土)	アジフライ & 回鍋肉	717	2.8	小麦
9(月)	ジャンボ焼餃子 & 鶏肉の香味炒め	717	2.8	小麦
10(火)	エビカツ & イカフライ	789	3.5	小麦

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。				
2(月)	八宝菜 & ジャンボシューマイ	624	3.2	小麦
3(火)	チキンカツ & 揚げ餃子	625	4.2	小麦
4(水)	ささみソテーマトソース	571	2.4	小麦
5(木)	和風カレー & バーグヒカタ	655	5.1	小麦
6(金)	ロースとんかつ	620	2.2	小麦
7(土)	チキンソテーねぎ塩ソース	654	2.6	小麦
9(月)	のり弁風	642	2.1	小麦
10(火)	ハンバーグデミグラスソース	907	1.5	小麦

暑中お見舞い申し上げます。11日(水)~15日(日)まで夏休みとさせていただきます。
令和3年盛夏

連休前の数日間につきましては夕食の食器が使い捨て容器になる場合もございますので、ご了承ください。

16(月)	銀鮭の塩焼	628	2.9	163	小麦
17(火)	麻婆野菜	569	2.2	192	小麦
18(水)	マンダイのバジルオイル焼き	616	2.7	179	小麦
19(木)	きのこミートボールシチュー	669	2.9	139	小麦
20(金)	ささみソテーマトバジルソース	550	2.4	167	小麦
21(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
23(月)	豆腐ハンバーグ(ほん酢P付)	591	2.9	128	小麦
24(火)	白身魚の味噌焼	718	2.8	154	小麦
25(水)	エビフライ	698	2.3	142	小麦
26(木)	「麦ご飯」ハヤシライス	712	2.9	170	小麦
27(金)	白身魚のマリネ	651	2.4	198	小麦
28(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
30(月)	青梗菜としめじのあんがらめ	549	2	169	小麦
31(火)	かんばちの生善焼	596	2.7	125	小麦

16(月)	ハンバーグデミグラスソース	838	3.0	小麦	
17(火)	油淋鶏	1,029	4.5	小麦	
18(水)	黒鯛のみぞ漬焼	839	2.6	小麦	
19(木)	トンカツの卸ポン酢添え	878	3.4	小麦	
20(金)	銀鮭の塩焼 & 厚焼玉子	946	5.0	小麦	
21(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
23(月)	チキンソテーマトソース	974	3.6	小麦	
24(火)	豚ロースバーベキューソース	878	3.5	小麦	
25(水)	白身魚のバジルオイル焼	896	2.4	小麦	
26(木)	「麦ご飯」チキンカツ	822	2.8	小麦	
27(金)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	1,011	2.5	小麦	
28(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
30(月)	鶏の唐揚げ	1,024	3.8	小麦	
31(火)	豚肉の生善焼	961	3.8	小麦	

16(月)	照焼チキン & 揚げ餃子	782	4.5	小麦	
17(火)	とんかつ & ハンバーグ & ポークカレー	831	3.3	小麦	
18(水)	銀鮭の塩焼 & かき揚げ	831	3.6	小麦	
19(木)	チキンのオープン焼 シーフードトマトシチュー	812	3.9	小麦	
20(金)	メンチカツ & 酢鶏	787	3.1	小麦	
21(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
23(月)	ホッペの塩焼 鶏じゃがガーリック甘辛煮	690	5.8	小麦	
23(月)	ミックスフライ (白身フライ・ささみフライ・ポテトフライ)	775	2.6	小麦	
24(火)	鶏肉の竜田揚唐揚げソース	797	3.4	小麦	
25(水)	Bigハンバーグジャリアピソース エビカツ	906	3.7	小麦	
26(木)	「麦ご飯」イカカツ & 昔ながらの給食カレー	900	4.4	小麦	
27(金)	海鮮大焼売 & ヒビンバ	688	3.1	小麦	
28(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
30(月)	ささみソテーマトソース	688	3.6	小麦	
30(月)	エビフライ & 竹輪のチリソース	805	3.4	小麦	
31(火)	ごま油香る塩じゃがコロッケ カレー牛すき	755	2.5	小麦	

16(月)	ミックスフライ (トンカツ・イカキャベツカツ・コーンコロッケ)	750	2.9	小麦	
17(火)	鯖の南蛮焼 & ガリバタ炒め	677	3.2	小麦	
18(水)	チキンカレー & 塩じゃがコロッケ	663	3.0	小麦	
19(木)	厚切ハムカツ	649	2.8	小麦	
20(金)	ハンバーグおろしソース	668	2.6	小麦	
21(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
23(月)	Bigアジフライ	577	2.0	小麦	
23(月)	麻婆豆腐 & ジャンボ焼餃子	567	2.6	小麦	
24(火)	チキンソテー棒々鶏ソース	685	3.0	小麦	
25(水)	ポテトソーセージのトマト煮 ベーコンチーズクノートル	664	3.0	小麦	
26(木)	「麦ご飯」銀鮭の塩焼 & 豚すき煮	659	2.4	小麦	
27(金)	豚肉の味噌漬焼 & 野菜コロッケ	709	2.4	小麦	
28(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
30(月)	おっきなメンチカツ	719	2.4	小麦	
30(月)	ハンバーグチリソース	684	2.3	小麦	
31(火)	鯖の照焼 & 豚肉のポン酢炒め	636	2.3	小麦	

好評販売中 **梅しるべり弁当**

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時までをお願いいたします。
※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

① きのこところそば & そぼろ丼 656kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)

② 天麩ろうどん & 太巻き 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)

③ 水びり冷しゃぶうどん & 麻婆南蛮丼 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

④ 冷し中華 & おにぎり 758kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

⑤ 海鮮天そば & いなり 664kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)

⑥ おろしうどん & わかめご飯 525kcal (原材料の一部に小麦を含む)

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-特定原材料目録(えび・小麦・そば・卵・鶏卵・落花生)を表示しております。その他のアレルギーに關しましては、お問い合わせください。