



# ととも 10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時までにお願いたします。					
1(金)	びりの照焼	655	2.3	143	小麦
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。					
2(土)					
4(月)	オムレツマッシュルームソース	681	2.4	159	小麦
5(火)	八宝菜	567	2.5	142	小麦
6(水)	白身魚のマリネ	659	2.6	133	小麦
7(木)	麻婆野菜	631	2.7	145	小麦
8(金)	豚肉のごまダレ炒め	626	2.2	184	小麦
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。					
9(土)					
11(月)	銀鮭の塩焼	709	2.9	132	小麦
12(火)	青梗菜とえび団子の煮込み	636	2.8	123	小麦
13(水)	マンダイのマヨネーズ焼	650	2.6	121	小麦
14(木)	「バターロール」 チーズはんぺんフライ	585	2.3	121	小麦
15(金)	白身魚の照焼	695	2.9	193	小麦
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(土)					
18(月)	エビフライ	715	2.1	179	小麦
19(火)	ハンバーグおろしソース	609	2.5	195	小麦
20(水)	揚げ入りささみフライ	619	2.2	125	小麦
21(木)	鰯の西京焼	651	2.3	153	小麦
22(金)	青梗菜としめじのあんがらめ	560	2.1	194	小麦
10月25日(月)より、ヘルシーランチが冬食期になります。					
23(土)					
25(月)	黒鯛の味噌漬焼	606	2.3	210	小麦
26(火)	「麦ご飯」 豆腐ハンバーグ照焼ソース	646	2.8	254	小麦
27(水)	ささみソテー葱ダレ	539	2.8	250	小麦
28(木)	ハヤシライス	636	2.7	206	小麦
29(金)	フヨウハイ玉子和風あんがけ	664	2.9	157	小麦
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。					
30(土)					

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時までにお願いたします。				
1(金)	ハンバーグきのこガーリックバター	940	4.1	小麦
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。				
2(土)				
4(月)	黒鯛のみぞ漬焼	867	3.6	小麦
5(火)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	983	2.2	小麦
6(水)	かつ煮風	913	4.3	小麦
7(木)	牛丼	834	2.8	小麦
8(金)	チキンソテーマトソース	889	3.9	小麦
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。				
9(土)				
11(月)	鶏の唐揚	958	3.1	小麦
12(火)	豚肉の生善焼	954	3.1	小麦
13(水)	ガーリックチキン	1,072	3.4	小麦
14(木)	厚切りローストンカツ	790	3.4	小麦
15(金)	鰯の南蛮焼	956	4.3	小麦
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(土)				
18(月)	ポークチャップ	979	5.2	小麦
19(火)	ジンジャーチキン	943	3.4	小麦
20(水)	白身魚の唐揚中華マリネ	945	3.0	小麦
21(木)	豚肉のスタミナ炒め	1,062	2.8	小麦
22(金)	銀鮭と厚焼玉子	894	5.5	小麦
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(土)				
25(月)	ハンバーグデミグラスソース	850	2.6	小麦
26(火)	「麦ご飯」 油淋鶏	1,105	4.7	小麦
27(水)	白身魚のソテーマトソース	804	3.9	小麦
28(木)	豚ロースソテーバーベキューソース	850	4.0	小麦
29(金)	鰯の塩焼	913	3.2	小麦
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。				
30(土)				

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時までにお願いたします。				
1(金)	天ぷら盛り合わせ & 焼肉	756	2.7	小麦
2(土)	ホッケの塩焼 & 鶏じゃが	714	4.0	小麦
4(月)	焼餃子 & 焼売 & 酢鶏	782	3.9	小麦
5(火)	ハンバーグ & かつ煮風	875	3.4	小麦
6(水)	カレーコロッケ & 二色チキン	793	3.5	小麦
7(木)	銀鮭ときこのガーリックバター	746	4.2	小麦
8(金)	ミックスフライ (ささみフライ・エビフライ・鶏の竜田揚)	786	3.2	小麦
9(土)	ハムカツ & 麻婆春雨	786	3.5	小麦
11(月)	ローストンカツ & 鶏むねチキン南蛮炒め	831	2.7	小麦
12(火)	チキンオープン焼 ハヤシライス & タラの中華マリネ	894	3.4	小麦
13(水)	ハンバーグおろしソース ジャーマンポテト	855	2.6	小麦
14(木)	メンチカツ & チキンカレー	832	4.5	小麦
15(金)	のり弁風 (白身魚フライ・竹輪天・唐揚)	867	3.2	小麦
16(土)	ささみソテーBBQソース 野菜コロッケ	712	3.9	小麦
18(月)	鰯の西京焼 & キーマカレー	828	3.8	小麦
19(火)	チキンカツ & 肉じゃが	768	3.1	小麦
20(水)	揚げ餃子 & 麻婆豆腐	742	3.0	小麦
21(木)	エビフライ & 豚キムチ	850	2.6	小麦
22(金)	ハンバーグ & ごまだれチキン	865	3.9	小麦
23(土)	モーカ竜田揚 & 親子煮	777	3.1	小麦
25(月)	エビカツ & 竹輪のチリソース	765	2.6	小麦
26(火)	「麦ご飯」 きのこバターオムレツ & ポークカレー	758	4.0	小麦
27(水)	デミハンバーグ & 玉子サラダフライ	821	4.0	小麦
28(木)	銀鮭の塩焼 & がき揚	808	3.4	小麦
29(金)	若鶏の竜田揚 & がほちゃコロッケ	809	2.0	小麦
30(土)	アジフライ & ヒビンバ	702	1.9	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時までにお願いたします。				
1(金)	チキンソテーねぎ塩ソース	702	2.0	小麦
2(土)	ロースとんかつ	604	1.4	小麦
4(月)	超厚切ハムカツ	661	2.5	小麦
5(火)	デミハンバーグ	673	2.9	小麦
6(水)	ポークカレー & がほちゃコロッケ	651	3.2	小麦
7(木)	ミックスフライ (タコベジカツ・豚タンメンチ・イカツ)	746	2.4	小麦
8(金)	鰯のごま照焼 & 親子煮	716	2.5	小麦
9(土)	ささみソテーマトソース	574	3.4	小麦
11(月)	麻婆豆腐 & 餃子 & 焼売	601	2.9	小麦
12(火)	ビーフメンチカツ & 野菜春巻	711	2.1	小麦
13(水)	がき揚 & タラの天ぷら	672	2.2	小麦
14(木)	二色チキン	640	2.6	小麦
15(金)	ハンバーグジャリアアヒンソース	684	2.8	小麦
16(土)	Bigアジフライ	605	1.8	小麦
18(月)	ポテトとソーセージのトマト煮 エビカツ	644	2.4	小麦
19(火)	銀鮭の塩焼 & 肉じゃが	655	2.7	小麦
20(水)	チキンソテー棒鶏ソース	676	3.2	小麦
21(木)	八宝菜 & 焼売	667	2.7	小麦
22(金)	チキン唐揚タルタルソース(P)付	884	2.7	小麦
23(土)	ハンバーグおろしソース	718	2.1	小麦
25(月)	豚肉の味噌漬焼 & 野菜コロッケ	698	2.2	小麦
26(火)	「麦ご飯」 のり弁風	659	1.9	小麦
27(水)	チキンカツ	687	2.2	小麦
28(木)	トマトのビーンズカレー ローストンカツ	655	2.7	小麦
29(金)	鰯の南蛮焼 & 豚肉のボン酢炒め	682	2.7	小麦
30(土)	ハンバーグ照焼ソース	726	2.0	小麦

**季節のメニュー 第2弾**  
**10月7日(木) 銀鮭ときこのガーリックバター!!**  
 今回は食欲の秋に相応しい、今が旬のきのこをふんだんに使いにんにくとバターでソテーしました。身がふっくらし脂ののった銀鮭と一緒に食べると最高です。また、きのこにはビタミンB群が豊富に含まれているので、疲労回復や免疫力を向上させるのにとても良い食材です。是非ご賞味ください。  
 調理担当 小宮



アンケートのご協力をお願いします。  
 ご意見・ご要望はこちらまで。

**お願**  
 ◎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・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。