



# ととも 11月MENU 2021

ヘルシーランチ Healthy Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	脂質量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。					
1(月)	ハンバーグデミグラスソース	608	2.3	204	小麦粉、卵、豚肉
2(火)	牛すき煮	638	2.4	247	小麦粉、豚肉
3(水)	ささみフライ	659	1.9	202	小麦粉、鶏肉
4(木)	マンダイのバジルオイル焼	652	2.1	181	小麦粉、鶏肉
5(金)	豚肉のごまダシ炒め	729	1.8	147	小麦粉、豚肉
6(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。				
8(月)	銀鮭の塩焼	672	2.3	146	小麦粉、魚
9(火)	八宝菜	541	2.6	196	小麦粉、豚肉
10(水)	厚揚げステーキなめこおろしソース	655	2.6	190	小麦粉、豚肉
11(木)	あさりのシチュー	646	2.1	189	小麦粉、鶏肉
12(金)	かんばちの照焼	657	2.7	197	小麦粉、鶏肉
13(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。				
15(月)	エビフライ	709	2.4	170	小麦粉、卵、エビ
16(火)	「麦ご飯」豚肉のチリソース炒め	658	2.3	178	小麦粉、豚肉
17(水)	鱈の味噌焼	643	2.9	226	小麦粉、魚
18(木)	白身魚の照焼	628	2	186	小麦粉、魚
19(金)	「ミニフランス」コロコロチーズのクリームフライ	585	2.9	248	小麦粉、卵、チーズ
20(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。				
22(月)	ハヤシライス	633	2.5	156	小麦粉、豚肉
23(火)	チーズはんぺんフライ	729	2.2	217	小麦粉、卵、チーズ
24(水)	鶏肉の竜田揚マリネ	636	2.6	252	小麦粉、卵、鶏肉
25(木)	豆腐ハンバーグジャリアヒンソース	642	2.9	223	小麦粉、卵、豆腐
26(金)	白菜と肉団子の煮込み	593	2.3	190	小麦粉、豚肉
27(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。				
29(月)	黒鯛の味噌漬焼	643	1.4	144	小麦粉、魚
30(火)	鮭の竜田揚手作りタルタルソース	719	2.4	297	小麦粉、卵、魚

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	脂質量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。					
1(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)	967	2.8	288	小麦粉、卵、豚肉
2(火)	ポークチャップ	930	4.9	288	小麦粉、豚肉
3(水)	ソースとんかつ	823	4.2	288	小麦粉、豚肉
4(木)	ジンジャーチキン	934	3.7	288	小麦粉、鶏肉
5(金)	銀鮭 & 厚焼玉子	889	5.3	288	小麦粉、魚
6(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。				
8(月)	黒鯛のみぞ漬焼	881	5.0	288	小麦粉、魚
9(火)	豚肉の生巻焼	1,092	3.5	288	小麦粉、豚肉
10(水)	鯖の南蛮焼	982	4.2	288	小麦粉、魚
11(木)	油淋鶏	1,022	3.0	288	小麦粉、鶏肉
12(金)	おろしハンバーグ	1,007	2.9	288	小麦粉、豚肉
13(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。				
15(月)	ポークチャップ	961	4.1	288	小麦粉、豚肉
16(火)	「麦ご飯」白身魚のソテー甘酢あんかけ	903	5.0	288	小麦粉、魚
17(水)	ガーリックチキン	855	4.2	288	小麦粉、鶏肉
18(木)	鶏の唐揚げ	951	2.2	288	小麦粉、鶏肉
19(金)	牛すき煮	821	2.6	288	小麦粉、豚肉
20(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。				
22(月)	チキンソテーマトソース	1,062	2.9	288	小麦粉、鶏肉
23(火)	鯖の塩焼卸ポン酢添え	1,018	3.3	288	小麦粉、魚
24(水)	ハンバーグきのこガーリックバター	862	4.0	288	小麦粉、豚肉
25(木)	ミックスフライ (アジフライ・エビフライ・メンチカツ)	1,005	2.9	288	小麦粉、卵、エビ
26(金)	豚ロースソテーBBQソース	828	3.8	288	小麦粉、豚肉
27(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。				
29(月)	白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ	960	3.9	288	小麦粉、魚
30(火)	カツ煮風	953	3.3	288	小麦粉、豚肉

とともスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	脂質量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。					
1(月)	ホッケの塩焼 & 焼肉	736	4.5	288	小麦粉、豚肉
2(火)	野菜コロッケ & 2色チキン	742	3.6	288	小麦粉、鶏肉
3(水)	メンチカツ ポテトとソーセージのトマト煮	819	3.7	288	小麦粉、鶏肉
4(木)	牛肉コロッケ & 麻婆春雨	785	3.9	288	小麦粉、豚肉
5(金)	おとろひ団子のほろろあんかけハンバーグ	722	2.6	288	小麦粉、豚肉
6(土)	とんかつ & ハムカツ	785	3.0	288	小麦粉、豚肉
8(月)	のり弁風 (白身魚フライ・竹輪天・唐揚げ)	772	4.0	288	小麦粉、魚
9(火)	Bigハンバーグバジルトマトソース ジャーマンポテト	848	2.8	288	小麦粉、豚肉
10(水)	かき揚げ & ささみ天ぷら	687	2.5	288	小麦粉、鶏肉
11(木)	シーフードカレー & チキンのオープン焼	745	3.8	288	小麦粉、鶏肉
12(金)	鱈のごま味噌焼 & カツ煮風	735	2.4	288	小麦粉、魚
13(土)	チキンソテーチャップソース	849	4.7	288	小麦粉、鶏肉
15(月)	シーフードマトシチュー 野菜コロッケ	723	3.5	288	小麦粉、鶏肉
16(火)	「麦ご飯」豆腐ハンバーグ & たこペジカツ	782	4.2	288	小麦粉、豆腐
17(水)	鮭と鶏の竜田揚手作りタルタルソース	900	2.7	288	小麦粉、魚
18(木)	豚肉のチリソース炒め & 竹輪天	724	2.9	288	小麦粉、豚肉
19(金)	とんかつ & たまごinコロッケ	812	3.6	288	小麦粉、卵
20(土)	エビカツ & 鶏天ぷら	718	3.5	288	小麦粉、卵
22(月)	ハンバーグ & チキンソテー ガーリックベジバーソース	926	3.5	288	小麦粉、豚肉
23(火)	竹輪のチリソース & ハムカツ	800	3.9	288	小麦粉、卵
24(水)	銀鮭の塩焼 & かき揚げ	722	3.2	288	小麦粉、魚
25(木)	給食カレー & 鶏マヨカツ	724	3.6	288	小麦粉、鶏肉
26(金)	ヒビンバ & バーブヒカタ	632	2.2	288	小麦粉、鶏肉
27(土)	モーカ竜田揚トマトソース	714	3.0	288	小麦粉、豚肉
29(月)	エビフライ & 茄子のトマト煮	764	3.9	288	小麦粉、卵
30(火)	ポークカレー & 揚げ餃子	761	3.4	288	小麦粉、豚肉

とともランチ Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	脂質量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。					
1(月)	ほてとサラダハムカツ	583	2.7	288	小麦粉、豚肉
2(火)	Bigアジフライ	656	2.9	288	小麦粉、魚
3(水)	銀鮭の塩焼 & 親子煮	692	3.1	288	小麦粉、魚
4(木)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	677	2.4	288	小麦粉、豚肉
5(金)	ポークカレー チーズソースinポテト包み揚げ	652	3.8	288	小麦粉、豚肉
6(土)	ささみソテーねぎわさびソース	595	2.0	288	小麦粉、鶏肉
8(月)	Bigハンバーグおろしソース	710	3.8	288	小麦粉、豚肉
9(火)	ミックスフライ (白身チーフライ・とうもろこし揚・春巻)	650	2.0	288	小麦粉、卵
10(水)	麻婆茄子 & シューマイ	681	2.7	288	小麦粉、鶏肉
11(木)	牛肉コロッケ	629	1.9	288	小麦粉、豚肉
12(金)	青梗菜ときのこのあんがらめ 鶏マヨカツ	572	1.8	288	小麦粉、鶏肉
13(土)	ロースとんかつ	618	3.2	288	小麦粉、豚肉
15(月)	Bigハンバーグデミグラスソース	688	2.2	288	小麦粉、豚肉
16(火)	「麦ご飯」チキン唐揚げ	902	2.5	288	小麦粉、鶏肉
17(水)	八宝菜 & 焼餃子 ニラまんじゅう	607	2.5	288	小麦粉、豚肉
18(木)	ポテトとソーセージのトマト煮 カニ風味グラタンフライ	597	2.6	288	小麦粉、鶏肉
19(金)	鯖のカレー醤油焼 鶏肉と小松菜の味噌マヨ炒め	700	2.3	288	小麦粉、魚
20(土)	チキンソテー照焼ソース	654	3.2	288	小麦粉、鶏肉
22(月)	のり弁風	623	1.7	288	小麦粉、魚
23(火)	チリ風味レッドカレー & ハンバーグ	710	3.0	288	小麦粉、豚肉
24(水)	チキンカツ	700	1.6	288	小麦粉、鶏肉
25(木)	豚肉の味噌漬焼 & 野菜コロッケ	704	2.1	288	小麦粉、豚肉
26(金)	かき揚げ & ささみ天ぷら	694	1.4	288	小麦粉、鶏肉
27(土)	チキンソテー黒こしょうソース	674	2.6	288	小麦粉、鶏肉
29(月)	Bigハンバーグマトソース	712	3.0	288	小麦粉、豚肉
30(火)	二色チキン	654	2.6	288	小麦粉、鶏肉

**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。

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迄に必ずお召し下下さい。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5品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・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。