



# とむお 12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(水)	ハンバーグマッシュルームソース	628	2.6	186	小麦乳
2(木)	万鯛のもろみ焼	681	2.7	159	小麦乳
3(金)	ささみチーズフライ	655	1.9	170	小麦乳
4(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。				
6(月)	八宝菜	515	2.1	182	小麦乳
7(火)	豚肉のごまダレ炒め	707	1.8	144	小麦乳
8(水)	鯛の南蛮焼	781	1.9	184	小麦乳
9(木)	フヨウハイ玉子野菜あんかけ	577	2.8	121	小麦乳
10(金)	牛すき煮	588	2.2	129	小麦乳
11(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。				
13(月)	ハヤシライス	658	1.7	166	小麦乳
14(火)	麻婆野菜	517	2	225	小麦乳
15(水)	豆腐ハンバーグおろしソース	710	2.9	289	小麦乳
16(木)	「麦ご飯」 白身魚の照焼	652	2.5	193	小麦乳
17(金)	エビフライ	695	2.1	189	小麦乳
18(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。				
20(月)	黒鯛の味噌漬焼	657	1.9	166	小麦乳
21(火)	白身魚のマリネ	628	2.5	180	小麦乳
22(水)	青梗菜としめじのあんがらめ	624	2	185	小麦乳
23(木)	ぶりの照焼	654	2.9	160	小麦乳
24(金)	「バターロール」 ささみソテーマスタードクリームソース	554	2.9	243	小麦乳
25(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。				
27(月)	銀鮭の塩焼	652	2.7	257	小麦乳
28(火)	チーズはんぺんフライ	621	2.8	197	小麦乳

とむおデラックスランチ 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(水)	ジンジャーチキン	925	4.0	小麦乳	
2(木)	銀鮭の塩焼 & 厚焼玉子	873	4.8	小麦乳	
3(金)	スタミナ炒め	867	2.6	小麦乳	
4(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。				
6(月)	ハンバーグおろしステーキソース	758	4.1	小麦乳	
7(火)	ガーリックチキン	821	4.1	小麦乳	
8(水)	ポークチャップ	1,002	2.6	小麦乳	
9(木)	油淋鶏	1,110	2.9	小麦乳	
10(金)	白身魚のソテーバジルトマトソース	784	3.0	小麦乳	
11(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。				
13(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)	908	3.5	小麦乳	
14(火)	豚ロース生着焼	868	3.5	小麦乳	
15(水)	鯛の南蛮焼	973	4.7	小麦乳	
16(木)	「麦ご飯」 ロースチキンカツ	858	5.5	小麦乳	
17(金)	鶏の唐揚げ	917	2.5	小麦乳	
18(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。				
20(月)	チキンソテーマトソース	813	4.0	小麦乳	
21(火)	豚ロースソテーBBQソース	841	3.6	小麦乳	
22(水)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	981	2.7	小麦乳	
23(木)	白身魚の唐揚中華マリネ	878	3.0	小麦乳	
24(金)	ハンバーグデミグラスソース	895	2.5	小麦乳	
25(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。				
27(月)	黒鯛のみぞ漬焼	854	3.4	小麦乳	
28(火)	鶏の竜田揚	1,026	3.4	小麦乳	

とむおスペシャルランチ 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(水)	若鶏の竜田揚 & 豚すき煮	783	3.5	小麦乳	
2(木)	かぼちゃコロッケ & 豆腐ハンバーグ	802	4.3	小麦乳	
3(金)	ハムカツ & ごま味噌チキンカツ	1,026	4.1	小麦乳	
4(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。				
6(月)	チキンのオープン焼 シーフードシチュー	755	3.4	小麦乳	
7(火)	天ぷら盛り合わせ (かき揚げ・ささみ天)	747	3.4	小麦乳	
8(水)	アジフライ 塩だれカルビ風メンチカツ	767	1.9	小麦乳	
9(木)	中華屋さんのまかないカレー すきやき風煮	808	2.9	小麦乳	
10(金)	Bigハンバーグバジルトマトソース	821	2.4	小麦乳	
11(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。				
13(月)	パークヒカタ チキンソテーマトソース	716	3.5	小麦乳	
14(火)	酢鶏 & たこキャベツカツ	741	2.7	小麦乳	
15(水)	のり弁風 (白身魚フライ・竹輪天・唐揚げ)	797	3.6	小麦乳	
16(木)	「麦ご飯」 ポークカレー & 焼肉	776	4.0	小麦乳	
17(金)	ヒビンバ & ミートコロッケ	745	2.5	小麦乳	
18(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。				
20(月)	モーク竜田揚マトソース	718	2.9	小麦乳	
21(火)	牛肉コロッケ & 竹輪のチリソース	804	3.6	小麦乳	
22(水)	Bigハンバーグおろしソース	779	3.0	小麦乳	
23(木)	鶏もも肉のマーマレード焼	663	2.3	小麦乳	
24(金)	メンチカツ & 昔ながら給食カレー	762	3.3	小麦乳	
25(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。				
27(月)	かき揚げ & 銀鮭の塩焼	716	3.1	小麦乳	
28(火)	エビカツ & 鶏天ぷら	812	2.5	小麦乳	
29(水)	豚肉チリソース炒め & ハンバーグ	755	3.2	小麦乳	
30(木)	白身魚フライ & エビフライ タルタルソース	785	2.6	小麦乳	

とむおランチ 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(水)	鯛の味噌焼 & 豚すき煮	711	2.9	小麦乳	
2(木)	チキン唐揚げ	828	2.9	小麦乳	
3(金)	青梗菜ときのこのあんがらめ & 焼餃子	558	2.0	小麦乳	
4(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。				
6(月)	Bigアジフライ	595	2.3	小麦乳	
7(火)	のり弁風	602	1.8	小麦乳	
8(水)	Bigハンバーグチリソース	700	2.5	小麦乳	
9(木)	チキンソテー照焼ソース	706	2.2	小麦乳	
10(金)	豚肉の味噌漬焼 & 野菜コロッケ	740	2.2	小麦乳	
11(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。				
13(月)	ポークカレー & イカカツ	717	3.2	小麦乳	
14(火)	Bigハンバーグマトバジルソース	698	2.6	小麦乳	
15(水)	ローズ豚カツ	714	2.8	小麦乳	
16(木)	Bigハンバーグおろしソース	883	1.9	小麦乳	
17(金)	四川麻婆豆腐 & シューマイ	645	2.5	小麦乳	
18(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。				
20(月)	「麦ご飯」 かき揚げ & ささみ天ぷら	687	1.8	小麦乳	
21(火)	ポテトとソーセージのトマト煮 カルビ風メンチカツ	650	2.5	小麦乳	
22(水)	チキンソテー棒鶏ソース	700	2.9	小麦乳	
23(木)	銀鮭の塩焼 & 肉じゃが	635	2.8	小麦乳	
24(金)	ミックスフライ (ささみチリソース・鶏・カレーコロッケ)	697	2.8	小麦乳	
25(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。				
27(月)	厚切ハンムカツ	660	2.4	小麦乳	
28(火)	二色チキン	643	3.3	小麦乳	
29(水)	八宝菜 & エビカツ	604	1.8	小麦乳	
30(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	651	2.1	小麦乳	
31(金)	チキンカツ	672	1.9	小麦乳	
12月28(火)	チリ風味レッドカレー & ハンバーグ	682	3.2	小麦乳	

**12月29日(水)より1月4日(火)まで、お休みとさせていただきます。**

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がございますので、ご了承の程お願い申し上げます。



**12月22日(水) 鶏もも肉のマーマレード焼!!**

メリークリスマス☆  
 今回はビッグサイズの鶏もも肉をマーマレードジャムを使用し、  
 一晚漬け込み上品な甘さと香りに焼き上げました。  
 普段では味わえない、年に一度の特別なクリスマスチキンをお楽しみください!

調理担当 竹内



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。

**お願ひ!** ◎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5品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・豚・鶏)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。