

ととも 2月MENU

2022
ととも 東毛給食センター
群馬県邑楽郡大泉町大字古水22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

健康寿命を延ばそう!

ヘルシーランチ Healthy Lunch		1人あたり kcal	塩分量 g	たんぱく質 g	脂質 g
ご注文は、前日15時までにお願いたします。					
1(火)	あさりのシチュー	599	2.8	21.4	小食 乳
2(水)	ささみフライ	565	2.8	19.8	小食 乳
3(木)	マンダイのもろみ焼	640	2.8	15.7	小食 乳
4(金)	エビフライ	674	2.3	20.2	小食 乳
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)	黒鯛の味噌漬け焼	619	1.4	17.8	小食 乳
8(火)	八宝菜	604	2.7	19.0	小食 乳
9(水)	「ライ麦パン」 オムレットデミグラスソース	495	2.6	22.2	小食 乳
10(木)	ハヤシライス	565	2.2	18.0	小食 乳
11(金)	鯖の南蛮焼	807	2.9	17.7	小食 乳
12(土)	お休みとさせていただきます。				
14(月)	ハンバーグトマトソース	702	2.8	22.1	小食 乳
15(火)	白菜と肉団子の煮込み	598	2.9	14.9	小食 乳
16(水)	「麦ご飯」 ぶりの生巻焼	667	2.8	15.4	小食 乳
17(木)	ささみソテー葱塩だれ	665	2.7	19.0	小食 乳
18(金)	豚肉のごまダレ炒め	672	2.8	16.5	小食 乳
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)	フコウハイ玉子野菜あん	645	2.9	22.1	小食 乳
22(火)	豆腐ハンバーグ	612	2.6	21.0	小食 乳
23(水)	麻婆野菜	572	2.6	15.9	小食 乳
24(木)	鶏肉の唐揚ソースマリネ	698	2.7	18.3	小食 乳
25(金)	白身魚の照焼	670	2.8	19.6	小食 乳
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)	牛すき煮	560	2.2	19.3	小食 乳

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		1人あたり kcal	塩分量 g	たんぱく質 g	脂質 g
ご注文は、前日15時までにお願いたします。					
1(火)	ガーリックチキン	796	3.0	8.0	小食 乳
2(水)	粗挽きBIGメンチカツ	771	2.6	2.6	小食 乳
3(木)	白身魚の唐揚中華マリネ	1,045	3.4	8.4	小食 乳
4(金)	油淋鶏	986	3.8	3.8	小食 乳
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)	ハンバーグデミグラスソース	1,024	2.8	2.8	小食 乳
8(火)	豚肉の生巻焼	986	3.2	3.2	小食 乳
9(水)	チキンソテートマトソース	841	4.2	4.2	小食 乳
10(木)	鯖の南蛮焼&厚焼玉子	919	8.8	8.8	小食 乳
11(金)	豚バラのスタミナ炒め	927	2.5	2.5	小食 乳
12(土)	お休みとさせていただきます。				
14(月)	黒鯛のみぞ漬焼	800	4.1	4.1	小食 乳
15(火)	ジンジャーチキン	849	3.6	3.6	小食 乳
16(水)	「麦ご飯」 豚ロースソテーBBQソース	899	2.7	2.7	小食 乳
17(木)	カツとし煮風	855	4.1	4.1	小食 乳
18(金)	鶏の唐揚	950	2.1	2.1	小食 乳
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)	白身魚のソテー甘酢あんがけ	818	4.8	4.8	小食 乳
22(火)	ミックスフライ (エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	966	2.5	2.5	小食 乳
23(水)	ポークチャップ	899	3.5	3.5	小食 乳
24(木)	厚切りローストンカツ	783	3.1	3.1	小食 乳
25(金)	ハンバーグおろしステーキソース	814	3.4	3.4	小食 乳
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)	白身魚の唐揚サムジャンマリネ	929	1.9	1.9	小食 乳

とともスペシャルランチ Special Lunch		1人あたり kcal	塩分量 g	たんぱく質 g	脂質 g
ご注文は、当日9時までにお願いたします。					
1(火)	焼肉&バーグヒカタ	718	2.6	2.6	小食 乳
2(水)	ハヤシライス&ハムポテサラダフライ	669	2.8	2.8	小食 乳
3(木)	あんがけ豆腐ハンバーグ&いわし天ぷら	826	3.5	3.5	小食 乳
4(金)	チキンカツ&麻婆豆腐	682	2.9	2.9	小食 乳
5(土)	鯖の南蛮焼 鶏じゃがガーリック甘辛煮	821	3.6	3.6	小食 乳
7(月)	豚肉チリソース炒め ジャンポ肉団子	788	3.4	3.4	小食 乳
8(火)	ローストンカツ&イクフライ	814	4.3	4.3	小食 乳
9(水)	大人も喜ぶお子様ランチ☆	880	3.6	3.6	小食 乳
10(木)	かき揚げ&ささみ天ぷら	688	2.3	2.3	小食 乳
11(金)	かぼちゃコロッケ&若鶏の竜田揚	795	2.4	2.4	小食 乳
12(土)	お休みとさせていただきます。				
14(月)	のり弁屋 (白身魚フライ・竹輪天・唐揚)	756	3.8	3.8	小食 乳
15(火)	鯖の柚子味噌焼&すきやき風煮	745	2.8	2.8	小食 乳
16(水)	「麦ご飯」 キーマカレー&ハンバーグ	781	2.3	2.3	小食 乳
17(木)	ハムカツ&カニ風味グラタンフライ	789	3.4	3.4	小食 乳
18(金)	タラの唐揚中華風あんがけ	782	3.5	3.5	小食 乳
19(土)	エビカツ&チキン南蛮	699	3.1	3.1	小食 乳
21(月)	Bigハンバーグデミグラスソース カレーコロッケ	765	3.0	3.0	小食 乳
22(火)	かき揚げ&鯖の味噌焼	598	4.8	4.8	小食 乳
23(水)	白身魚フライ&エビフライ タルタルソース	796	2.7	2.7	小食 乳
24(木)	メンチカツ&給食カレー	850	4.8	4.8	小食 乳
25(金)	ヒビンバ&焼餃子&肉焼売	745	2.4	2.4	小食 乳
26(土)	牛肉コロッケ&茄子のトマト煮	758	3.1	3.1	小食 乳
28(月)	豚肉の生巻焼&ミニメンチ	812	1.6	1.6	小食 乳

とともランチ Lunch		1人あたり kcal	塩分量 g	たんぱく質 g	脂質 g
ご注文は、当日9時までにお願いたします。					
1(火)	超厚切ハムカツ	626	2.5	2.5	小食 乳
2(水)	鯖の柚子味噌焼&豚すき煮	597	2.3	2.3	小食 乳
3(木)	チキンソテー野菜あんがけ	789	2.8	2.8	小食 乳
4(金)	Bigハンバーグトマトソース	901	2.1	2.1	小食 乳
5(土)	牛肉コロッケ	687	2.1	2.1	小食 乳
7(月)	昔なつかし給食カレー&メンチカツ	785	3.3	3.3	小食 乳
8(火)	麻婆豆腐&シューマイ	682	3.1	3.1	小食 乳
9(水)	のり弁屋	617	1.4	1.4	小食 乳
10(木)	Bigハンバーグチリソース	780	2.1	2.1	小食 乳
11(金)	二色チキン	682	2.7	2.7	小食 乳
12(土)	お休みとさせていただきます。				
14(月)	八宝菜&焼餃子	572	2.7	2.7	小食 乳
15(火)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	559	1.4	1.4	小食 乳
16(水)	「麦ご飯」 チキンカツ	685	1.6	1.6	小食 乳
17(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	718	2.2	2.2	小食 乳
18(金)	クリームシチュー&イクカツ	690	2.9	2.9	小食 乳
19(土)	チキンソテー棒々鶏ソース	652	3.7	3.7	小食 乳
21(月)	ロースとんかつ	681	2.7	2.7	小食 乳
22(火)	ポークカレー&野菜コロッケ	678	3.1	3.1	小食 乳
23(水)	Bigハンバーグおろしソース	725	2.0	2.0	小食 乳
24(木)	ホッケの塩焼&肉じゃが	587	4.4	4.4	小食 乳
25(金)	ミックスフライ (チキンカツ・コーンコロッケ・海鮮タコカツ)	727	1.7	1.7	小食 乳
26(土)	豚肉の味噌漬焼&昔のウインナー	680	2.0	2.0	小食 乳
28(月)	チキン唐揚げタルタルソース(P)付	840	2.1	2.1	小食 乳

2月9日(水) 大人も喜ぶお子様ランチ☆
お客様アンケートやご意見を参考に、人気のあったメニューを詰め込んでみたところ、「ハンバーグ・カレー・エビフライ」と、まるでお子様ランチのようになってきました。「特製トマトクリームソース」を使用した「大人向けお子様ランチ」を楽しんでみてください!!
(国旗はついておりませんwww) 常備 豊山

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(そば・小麦・卵・鶏・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。