



# ととも 4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-kyusyu.com/ FAX 0276 (62) 7251



ヘルシーランチ Healthy Lunch		1人分 kcal	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)	家常豆腐	651	2	140	小麦、卵、大豆
2(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。				
4(月)	牛すき煮	578	1.8	153	小麦、卵、大豆
5(火)	「バターロール」ハンバーグトマトソース	514	2.9	216	小麦、卵、大豆
6(水)	ハッシュドポーク	705	2.9	227	小麦、卵、大豆
7(木)	厚揚げステーキなめこおろしソース	625	1.9	196	小麦、卵、大豆
8(金)	八宝菜	526	2.9	151	小麦、卵、大豆
9(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。				
11(月)	オムレツチリソース	641	2.4	162	小麦、卵、大豆
12(火)	あさりのシチュー	581	2.8	124	小麦、卵、大豆
13(水)	マンダイのタンドリー風	619	2.8	181	小麦、卵、大豆
14(木)	麻婆豆腐	604	2.7	161	小麦、卵、大豆
15(金)	豚肉の生善焼	730	2.3	234	小麦、卵、大豆
16(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。				
18(月)	ささみソテーシャリアピソース	665	2.6	154	小麦、卵、大豆
19(火)	エビフライ	671	2.8	151	小麦、卵、大豆
20(水)	ハヤシライス	620	2.4	188	小麦、卵、大豆
21(木)	鰯の塩焼	604	2.3	161	小麦、卵、大豆
22(金)	豚肉のチリソース炒め	666	2.4	177	小麦、卵、大豆
23(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。				
25(月)	黒鯛の味噌漬焼	672	1.6	165	小麦、卵、大豆
26(火)	「麦ご飯」豆腐ハンバーグ塩味の野菜あん	574	2.9	224	小麦、卵、大豆
27(水)	白身魚のマリネ	704	2.2	198	小麦、卵、大豆
28(木)	白身魚のバジルオイル焼	704	2.3	253	小麦、卵、大豆
29(金)	鮭とチーズのソフトカツ	686	2.9	164	小麦、卵、大豆
30(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。				

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		1人分 kcal	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)	鯖の南蛮焼	982		小麦
2(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。			
4(月)	黒鯛のみそ漬焼	728		小麦
5(火)	油揚げ	1,115		小麦
6(水)	ガーリックチキン	822		小麦
7(木)	豚肉の生善焼	887		小麦
8(金)	和風おろしハンバーグ	1,016		小麦
9(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。			
11(月)	白身魚の唐揚サムジャンマリネ	1,079		小麦
12(火)	豚ロースソテーBBQソース	826		小麦
13(水)	ミックスフライ(アジフライ・エビフライ・メンチカツ)	980		小麦
14(木)	ジンジャーチキン	891		小麦
15(金)	カツ煮風	824		小麦
16(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。			
18(月)	鶏の唐揚	985		小麦
19(火)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	844		小麦
20(水)	鯖の塩焼御ポン酢添え	919		小麦
21(木)	厚切りローストンカツ&カレー	810		小麦
22(金)	スタミナ炒め	980		小麦
23(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。			
25(月)	ハンバーグデミグラスソース	827		小麦
26(火)	「麦ご飯」白身魚のソテー甘酢あんかけ	915		小麦
27(水)	豚肉生善炒め	917		小麦
28(木)	ポークチャップ	907		小麦
29(金)	チキンソテートマトソース	1,084		小麦
30(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。			

とともスペシャルランチ Special Lunch		1人分 kcal	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)	チキンパン粉焼 ブラックカレーコロッケ	780		小麦
2(土)	アジフライ&鶏むねチキン南蛮炒め	818		小麦
4(月)	目玉焼フライ&ビーフテキカツ	820		小麦
5(火)	エビフライ	788		小麦
6(水)	ごま味噌チキンカツ 鰯の中華マリネ	763		小麦
7(木)	ヒビンバ&竹輪2色揚	741		小麦
8(金)	チキンソテー葱ソース&メンチカツ	789		小麦
9(土)	牛肉コロッケ&茄子のトマト煮	783		小麦
11(月)	白身魚フライ&ささみ天ぷら	761		小麦
12(火)	豚キムチ&バーグヒカタ	708		小麦
13(水)	みぞチキンカツ&焼餃子	678		小麦
14(木)	Bigハンバーグシャリアピソース 給食カレー	787		小麦
15(金)	かき揚げ&銀鮭の塩焼	718		小麦
16(土)	イカフライ&トンカツ	824		小麦
18(月)	豆腐入ハンバーグ かりかりささみ揚	704		小麦
19(火)	ハムカツ&イカ天	810		小麦
20(水)	キーマカレー&竹輪のチリソース	749		小麦
21(木)	Beef In コロッケトマトソース 鯖の南蛮焼	931		小麦
22(金)	ごまだれハンバーグ&酢鶏	795		小麦
23(土)	鯖の照焼&親子煮	806		小麦
25(月)	ミックスフライ(ガぼちゃコロッケ・エビフライ・ヒレカツ)	785		小麦
26(火)	「麦ご飯」かき揚げ&バーグ天&ポークカレー	748		小麦
27(水)	メンチカツ&タンドリーチキン	854		小麦
28(木)	鶏の竜田揚 竹輪のカレー醤油炒め	801		小麦
29(金)	Bigハンバーグトマトソース	900		小麦
30(土)	白身魚フライ&すきやき風煮	707		小麦

とともランチ Lunch		1人分 kcal	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)	のり弁団	595		小麦
2(土)	チキンソテーねぎ塩ソース	728		小麦
4(月)	麻婆茄子&シューマイ	675		小麦
5(火)	鯖の味噌焼 鶏じゃがのガーリック甘辛煮	710		小麦
6(水)	Bigハンバーグシャリアピソース	705		小麦
7(木)	チキン唐揚南蛮ソース	980		小麦
8(金)	Beef In コロッケ	645		小麦
9(土)	ささみソテートマトソース	561		小麦
11(月)	Bigハンバーグチリソース	740		小麦
12(火)	かき揚げ&豚天	671		小麦
13(水)	ポテト&ソーセージのトマト煮 ベーコンマヨカツ	686		小麦
14(木)	ミックスフライ(ささみチーフライ・野菜コロッケ・巻巻)	710		小麦
15(金)	ポークカレー&チキンカツ	678		小麦
16(土)	豚肉の生善焼	728		小麦
18(月)	Bigアジフライ	586		小麦
19(火)	チキンソテー照焼ソース	659		小麦
20(水)	Bigハンバーグおろしソース	686		小麦
21(木)	チキンカレー&玉子サラダフライ	650		小麦
22(金)	ロース豚カツ	627		小麦
23(土)	超厚切ハムカツ	705		小麦
25(月)	八宝菜&焼餃子	567		小麦
26(火)	「麦ご飯」鯖の照焼&鶏と野菜のバジル炒め	669		小麦
27(水)	二色チキン	681		小麦
28(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	690		小麦
29(金)	大きなメンチカツ	675		小麦
30(土)	ささみソテーバジルトマトソース	547		小麦

**4/4月より販売開始**

**おしとんぼ弁当**

- 月 きのこころろそば&そばろ丼 655kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 火 天麩羅うどん&太巻き 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 水 ぶり茶漬けしょうどんと黒豆南蛮丼 675kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 木 サラダうどん&おにぎり 547kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 金 海老天そば&いなり 664kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)
- 土 おろしうどん&わかめご膳 525kcal (原材料の一部に小麦を含む)

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

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迄に必ずお召し上がり下さい。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・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。