



とれも 1月MENU



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		アレルギー	増分量	野菜量	アレルギー
		kcal	g	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。					

とれもデラックスランチ Deluxe Lunch		アレルギー	アレルギー
		kcal	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。			

とれもスペシャルランチ Special Lunch		アレルギー	アレルギー
		kcal	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。			

とれもランチ Lunch		アレルギー	アレルギー
		kcal	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。			

皆様明けましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

2023年 元旦 東毛給食センター

5(木)	オムレツチリソース	659	2.4	178	アレルギー
6(金)	白身魚の照焼	595	2.3	191	アレルギー
7(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。				
9(月)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	580	2.6	195	アレルギー
10(火)	八宝菜	525	2.3	228	アレルギー
11(水)	「麦ご飯」チキンソテータルタルソース	591	2.9	142	アレルギー
12(木)	鯖のカレー醤油焼	745	2.4	171	アレルギー
13(金)	豚肉のごまだれ炒め	667	2.2	154	アレルギー
14(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。				
16(月)	黒鯛の味噌漬焼	666	1.8	194	アレルギー
17(火)	ハヤシライス	607	2.9	172	アレルギー
18(水)	ハンバーグトマトソース	612	2.1	165	アレルギー
19(木)	麻婆豆腐	576	2	156	アレルギー
20(金)	鱈のバジルオイル焼	677	2.3	192	アレルギー
21(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。				
23(月)	はんぺんチーズフライ	644	2	203	アレルギー
24(火)	クリームシチュー	682	2.4	201	アレルギー
25(水)	厚揚げステーキおろしソース	664	2.2	218	アレルギー
26(木)	「麦ご飯」鶏肉の竜田揚	726	2.6	147	アレルギー
27(金)	白菜と肉団子の煮込み	534	2.9	167	アレルギー
28(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。				
30(月)	エビフライ	681	2.6	141	アレルギー
31(火)	白身魚のマリネ	586	2.1	165	アレルギー
5(木)	ハンバーグトマトソース	992	2.4	アレルギー	
6(金)	豚ロースソテーバーベキューソース	866	3.0	アレルギー	
7(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。				
9(月)	白身魚のソテーチリソース	767	4.7	アレルギー	
10(火)	豚バラのスタミナ炒め	828	2.7	アレルギー	
11(水)	豚ロースみぞ焼茄子みぞ炒め添え	1,058	4.6	アレルギー	
12(木)	鶏肉の竜田揚	1,083	3.4	アレルギー	
13(金)	白身魚の唐揚げサムジャンマリネ	867	2.1	アレルギー	
14(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。				
16(月)	ハンバーグデミグラスソース	767	2.2	アレルギー	
17(火)	カツ煮風	745	3.9	アレルギー	
18(水)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	708	2.4	アレルギー	
19(木)	鶏肉の竜田揚中華マリネ	1,081	2.3	アレルギー	
20(金)	ジンジャーチキン	773	3.3	アレルギー	
21(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。				
23(月)	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	961	3.5	アレルギー	
24(火)	ポークチャップ	857	4.0	アレルギー	
25(水)	鶏肉の竜田揚御ボン酢添え	1,027	3.3	アレルギー	
26(木)	「麦ご飯」牛すき煮	796	2.9	アレルギー	
27(金)	チキンソテー甘酢あんかけ	912	4.8	アレルギー	
28(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。				
30(月)	イカチリ	856	4.7	アレルギー	
31(火)	豚肉の生巻焼	817	4.4	アレルギー	
5(木)	ハンフライ&中華春巻	725	2.6	アレルギー	
6(金)	トンカツ&イカフライ	804	3.9	アレルギー	
7(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。				
9(月)	Beef In コロッケ&唐揚	819	3.7	アレルギー	
10(火)	変わりかき揚げ&イカの天ぷら	722	3.1	アレルギー	
11(水)	焼肉&揚げ餃子	805	2.9	アレルギー	
12(木)	ヒレカツ&チキンカレー	692	3.0	アレルギー	
13(金)	Bigハンバーグおろしソース 塩昆布ジャーマンポテト	861	2.5	アレルギー	
14(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。				
16(月)	唐揚げ&八宝菜	788	2.8	アレルギー	
17(火)	ポークソテーチリソース 黒胡椒ベーコンカツ	848	3.9	アレルギー	
18(水)	白身魚フライ&エビフライ 手作りタルタルソース	762	2.9	アレルギー	
19(木)	ハヤシライス&バーグピカカ	702	2.6	アレルギー	
20(金)	酢鶏&タラの天ぷら	691	2.7	アレルギー	
21(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。				
23(月)	麻婆豆腐&揚げ餃子 鯖の味噌焼	697	3.9	アレルギー	
24(火)	かき揚げ&鶏天ぷら 豚肉とお鮎のすき煮	704	2.9	アレルギー	
25(水)	ヒレパン カニ風味グラタンフライ	698	3.5	アレルギー	
26(木)	「麦ご飯」昔なつかし給食カレー&鶏ごま竜田	702	3.1	アレルギー	
27(金)	相挽生メンチカツ 塩焼きそば	827	4.3	アレルギー	
28(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。				
30(月)	チキンカツ&エビカツ	785	3.4	アレルギー	
31(火)	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。				
5(木)	青梗菜ときのこのあんがらめ エビカツ	560	1.9	アレルギー	
6(金)	Bigハンバーグジャリアピソース	681	2.9	アレルギー	
7(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。				
9(月)	麻婆茄子&焼売	678	3.2	アレルギー	
10(火)	チキンソテー&オムレツ トマトソース	578	1.9	アレルギー	
11(水)	黒胡椒ベーコンカツ 野菜コロッケ	675	1.7	アレルギー	
12(木)	チキンカレー&アジフライ	611	2.4	アレルギー	
13(金)	かき揚げ&がぼちゃ天ぷら	598	1.5	アレルギー	
14(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。				
16(月)	八宝菜&揚げ餃子	642	2.3	アレルギー	
17(火)	ミックスフライ (野菜コロッケ・春巻・クリームフライ)	664	2.3	アレルギー	
18(水)	チキンソテー プレーンオムレツ	590	2.2	アレルギー	
19(木)	タラの天ぷら&昔のウインナー 野菜あんかけ	664	2.4	アレルギー	
20(金)	豚肉の生巻焼	631	1.4	アレルギー	
21(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。				
23(月)	Beef In コロッケ	632	2.8	アレルギー	
24(火)	鶏ごま竜田	624	1.8	アレルギー	
25(水)	Bigハンバーグトマトソース	707	2.5	アレルギー	
26(木)	「麦ご飯」かき揚げ&竹輪天	618	2.0	アレルギー	
27(金)	鱈の照焼&肉じゃが	608	3.4	アレルギー	
28(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。				
30(月)	ささみソテー棒鶏ソース	558	2.5	アレルギー	
31(火)	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。				
5(木)	トマトのビービーズカレー 野菜コロッケ	609	2.1	アレルギー	
6(金)	Bigハンバーグチリソース	729	3.0	アレルギー	

好評販売中! 焼売きりたん

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

- 🍲 きりたんぽううどん&おにぎり 607kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍲 天麩うどん&おにぎり 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 🍲 みそラーメン&ご飯 661kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
- 🍲 煮ほうとう&おにぎり 570kcal (原材料の一部に小麦を含む)
- 🍲 カレー南蛮&ご飯 882kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
- 🍲 肉うどん&ご飯 881kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)



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5品目(えび・かに・小麦・そば・卵・落花生)を標示しております。その他のアレルギーに関しましては、お問い合わせください。