



ととも 2月MENU 2023

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		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時までにお願いたします。					
1(水)	オムレットマトバジルソース	676	2.5	195	小麦乳
2(木)	万鯛のもろみ焼	590	2.3	219	小麦乳
3(金)	白菜とエビ団子の煮込み	559	2.8	154	えび 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)	ささみフライ	738	2.3	188	小麦乳
7(火)	八宝菜	532	1.7	187	かに 小麦乳
8(水)	豚肉のごまだれ炒め	702	1.6	155	小麦乳
9(木)	豆腐ハンバーグ野菜黒酢あんかけ	618	2.3	219	小麦乳
10(金)	鯖のみぞ焼	723	2.6	173	かに 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)	チキンソテーレモンマスタードソース	616	2.9	155	小麦乳
14(火)	「バターロール」ハンバーグデミグラスソース	494	2.1	187	小麦乳
15(水)	エビフライ	618	2.3	241	えび 小麦乳
16(木)	麻婆豆腐	595	2.6	185	小麦乳
17(金)	ハヤシライス	600	2.8	175	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)	黒鯛のみぞ漬焼	708	1.8	158	小麦乳
21(火)	「麦ご飯」厚揚げステーキおろしソース	559	1.5	251	かに 小麦乳
22(水)	あさりのシチュー	581	2.8	163	小麦乳
23(木)	豚肉の塩麹焼	694	1.8	152	小麦乳
24(金)	白身魚の照焼	614	2.3	186	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)	きのこミートボールシチュー	517	1.7	197	小麦乳
28(火)	豚すき煮	532	2.3	214	小麦乳

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いたします。				
1(水)	ハンバーグおろしステーキソース	864	3.0	小麦乳
2(木)	ミックスフライ (エビフライ・白身魚フライ・牛肉コロッケ)	910	2.1	えび 小麦乳
3(金)	ガーリックチキン	818	3.7	かに 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)	白身魚のソテーチリソース	861	4.0	小麦乳
7(火)	鯖のみぞ焼	980	5.0	小麦乳
8(水)	油淋鶏	1,072	4.2	小麦乳
9(木)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	840	4.0	小麦乳
10(金)	チキンソテーマトソース	794	2.6	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)	黒鯛のみぞ漬焼	788	3.7	小麦乳
14(火)	豚ロースソテー卸ポン酢添え	939	3.7	小麦乳
15(水)	チキンソテーバーベキューソース	906	3.7	小麦乳
16(木)	スタミナ炒め	913	3.5	小麦乳
17(金)	鶏肉の竜田揚タルタルソース	1,137	2.9	小麦乳 落花生
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)	ハンバーグデミグラスソース	1,074	2.5	えび 小麦乳
21(火)	「麦ご飯」ヒレカツ	788	4.1	小麦乳
22(水)	ジンジャーチキン	940	3.5	小麦乳
23(木)	鯖の竜田揚カレーソース	940	2.6	小麦乳
24(金)	豚ロースソテータルタルソース	891	3.2	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)	牛すき煮	815	2.9	えび 小麦乳
28(火)	チキンソテーカレーソース	910	4.3	小麦乳

とともスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いたします。				
1(水)	キーマカレー&玉子サラダフライ	725	3.1	小麦乳
2(木)	玉子あんかつ&肉じゃが	768	2.2	小麦乳
3(金)	豚キムチ&いわしの天ぷら	752	2.8	かに 小麦乳
4(土)	白身魚フライ&エビフライ	771	2.7	えび 小麦乳
6(月)	ハムフライ&梅ささみフライ	738	2.5	小麦乳
7(火)	かき揚げ&鶏天ぷら	653	2.9	えび 小麦乳
8(水)	Bigハンバーグおろしソースごま油香る塩じゃがコロッケ	840	3.5	小麦乳
9(木)	ヒレカツ&イカ野菜カツチキンカレー	776	3.5	小麦乳
10(金)	鶏の唐揚げタルタルソース	789	2.9	小麦乳
11(土)	メンチカツ&麻婆春雨	772	4.0	小麦乳
13(月)	アジフライ&豆腐ハンバーグ	833	3.7	小麦乳
14(火)	トマトのビーンズカレーバーグヒカタ	761	3.6	小麦乳
15(水)	酢鶏&揚げ餃子&海鮮焼売	733	3.4	えび かに 小麦乳
16(木)	豚肉の生善焼竹輪のチリソース	735	2.9	小麦乳
17(金)	白身魚&カニ足フライ手作りタルタルソース	877	3.1	かに 小麦乳 落花生
18(土)	Beef In コロッケ 生揚げの旨煮	786	2.6	えび 小麦乳
20(月)	麻婆豆腐&エビカツ	698	3.1	えび 小麦乳
21(火)	「麦ご飯」鶏の唐揚げ中華マリネ&ポークカレー	832	3.7	小麦乳
22(水)	Bigハンバーグマトソース野菜コロッケ	821	2.9	小麦乳
23(木)	味噌かつ&かぼちゃコロッケ	708	2.9	小麦乳
24(金)	かき揚げ&かりがりささみ揚げ	710	3.1	小麦乳
25(土)	ビビンバ&牛肉コロッケ	674	2.2	小麦乳
27(月)	焼肉&ガーリックチキンカツ	799	3.7	小麦乳
28(火)	粗挽生メンチカツ&クリームシチュー	885	4.2	小麦乳

とともランチ Lunch		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いたします。				
1(水)	青梗菜ときのこのあんがらめ白身魚フライ	576	2.8	小麦乳
2(木)	チキンソテープレーンオムレットマトソース	591	1.7	小麦乳
3(金)	ミックスフライ (メンチカツ・いわしフライ・海鮮タコカツ)	760	2.8	小麦乳
4(土)	豚肉の生善焼	619	2.0	小麦乳
6(月)	Bigハンバーグデミグラスソース	683	2.3	小麦乳
7(火)	麻婆茄子&焼餃子	672	3.5	小麦乳
8(水)	アジフライ&タコベジカツ	701	2.0	小麦乳
9(木)	ささみソテー唐揚げソース	572	2.4	小麦乳
10(金)	クリームシチュー&野菜コロッケ	637	2.5	小麦乳
11(土)	超厚切ハムカツ	645	3.0	小麦乳
13(月)	ポークカレー&チキンカツ	642	3.1	小麦乳
14(火)	かき揚げ&竹輪天	596	1.7	小麦乳
15(水)	Bigハンバーグマトソース	697	2.7	小麦乳
16(木)	Beef In コロッケ	630	2.1	小麦乳
17(金)	ホッケの塩焼&鶏肉の香味炒め	566	3.7	小麦乳
18(土)	チキンソテー&厚焼玉子	595	1.6	小麦乳
20(月)	麻婆豆腐&野菜コロッケ	586	2.1	小麦乳
21(火)	「麦ご飯」Bigハンバーグ照焼ソース	751	2.3	小麦乳
22(水)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	582	1.7	小麦乳
23(木)	八宝菜&焼売	595	2.8	小麦乳
24(金)	チキン南蛮	644	2.1	小麦乳
25(土)	Bigメンチカツ	648	1.7	小麦乳
27(月)	春巻&ガーリックチキンカツ	589	2.1	えび 小麦乳
28(火)	トマトのビーンズカレーバーグヒカタ	581	2.3	小麦乳

2/6(月)よりリニューアル!
鍋焼きりたんぽ
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。

- 目 豚キムチうどん&ご飯** 872kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 火 天麩羅うどん&おにぎり** 594kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 水 みそラーメン&ご飯** 661kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
- 木 きのこキツネうどん&おにぎり** 607kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 金 カレー南蛮&ご飯** 882kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
- 土 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、食わ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・落花生)を表示しております。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。