



ともし 3月MENU 2023

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



ヘルシーランチ Healthy Lunch		1人分 kcal	塩分 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。					
1(水)	麻婆豆腐	638	2.4	174	小麦乳
2(木)	マンダイの照焼	572	2.9	121	小麦乳
3(金)	八宝菜	482	1.8	238	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)	オムレツケチャップソース	586	2.8	182	小麦乳
7(火)	豚肉のごまだれ炒め	632	1.8	174	小麦乳
8(水)	ささみソテーねぎ塩だれ	570	2.5	170	小麦乳
9(木)	厚揚げステーキそぼろあん	606	2.9	224	小麦乳
10(金)	白身魚の中華マリネ	686	2.1	172	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)	ハンバーグデミグラスソース	645	2.5	181	小麦乳
14(火)	黒鯛の味噌漬焼	686	1.7	184	小麦乳
15(水)	エビフライ	644	2.2	176	小麦乳
16(木)	フヨウハイ玉子野菜あんかけ	571	2.7	194	小麦乳
17(金)	麻婆野菜	521	2.2	213	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)	白菜と肉団子の煮込み	489	2.4	201	小麦乳
21(火)	豆腐ハンバーグおろしソース	594	2.9	162	小麦乳
22(水)	白身魚の照焼	645	2.4	173	小麦乳
23(木)	「麦ご飯」チーズはんぺんフライ	785	2.6	189	小麦乳
24(金)	鶏の韓国風焼	618	1.8	193	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)	豚すき煮	602	1.9	133	小麦乳
28(火)	「ミニフランス」鶏肉の竜田揚	598	2.5	141	小麦乳
29(水)	家常豆腐(ジャアチャントウフ)	548	2	216	小麦乳
30(木)	ハヤシライス	583	2.7	184	小麦乳
31(金)	豚肉の生善焼	661	1.9	207	小麦乳

ともしデラックスランチ Deluxe Lunch		1人分 kcal	塩分 g	アレルギー	
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。					
1(水)	豚ロースソテーベーキュースース	851	3.9	小麦乳	
2(木)	鶏肉の竜田揚卸ポン酢添え	1,020	3.1	小麦乳	
3(金)	ヒレカツ	830	3.4	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)	ハンバーグトマトソース	911	3.3	小麦乳	
7(火)	豚キムチ	820	4.3	小麦乳	
8(水)	鯖の南蛮焼	923	4.8	小麦乳	
9(木)	豚ロースみぞ焼茄子みぞ炒め添え	892	4.7	小麦乳	
10(金)	ジンジャーチキン	879	2.9	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)	鶏肉の竜田揚中華マリネ	1,004	2.4	小麦乳	
14(火)	ハンバーグ卸ゆかり添え	824	2.9	小麦乳	
15(水)	サムジャンチキン	846	2.9	小麦乳	
16(木)	ポークチャップ	840	3.7	小麦乳	
17(金)	黒鯛のみぞ漬焼	749	3.5	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)	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	924	2.6	小麦乳	
21(火)	チキンソテートマトソース	855	3.5	小麦乳	
22(水)	鯖の竜田揚カレーソース	1,050	2.6	小麦乳	
23(木)	「麦ご飯」イカチリ	828	5.0	小麦乳	
24(金)	ハンバーグデミグラスソース	1,035	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)	油淋鶏	1,097	3.2	小麦乳	
28(火)	白身魚のソテー甘酢あんかけ	821	3.5	小麦乳	
29(水)	照焼チキン	856	4.6	小麦乳	
30(木)	豚ロースソテーおろしステーキソース	835	4.3	小麦乳	
31(金)	スタミナ炒め	885	3.2	小麦乳	

ともしスペシャルランチ Special Lunch		1人分 kcal	塩分 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。				
1(水)	ハンバーグ&チキンソテー ジャリアピソソース	784	3.3	小麦乳
2(木)	玉子あんとかつ&肉野菜炒め	817	3.7	小麦乳
3(金)	コロッケ&季節のオムレツ 豚キムチ	740	2.0	小麦乳
4(土)	鯖の南蛮焼&鶏肉の香味炒め	857	3.5	小麦乳
6(月)	唐揚げ&ハヤシライス	806	3.5	小麦乳
7(火)	Bigハンバーグおろしソース	839	2.6	小麦乳
8(水)	ハムフライ&カレー春巻	727	2.8	小麦乳
9(木)	チキンカツ 昔なつかし給食カレー	708	3.0	小麦乳
10(金)	豚肉のソース焼&焼そば	701	1.8	小麦乳
11(土)	白身魚フライ&麻婆春雨	707	2.7	小麦乳
13(月)	野菜コロッケ&焼餃子	748	3.6	小麦乳
14(火)	酢鶏&高知県産黄金生善メンチカツ	783	3.5	小麦乳
15(水)	ポークカレー&バーグヒカタ	686	3.9	小麦乳
16(木)	変わりかき揚げ&鶏天ぷら 豚肉の生善炒め	786	2.5	小麦乳
17(金)	焼鯖のおろしソース 竹輪のカレー醤油炒め	774	5.0	小麦乳
18(土)	イカ野菜カツ&チキン南蛮	715	2.4	小麦乳
20(月)	Bigハンバーグトマトソース じゃがいもキッシュ風	813	3.0	小麦乳
21(火)	チキンカツ&クリームシチュー	709	3.2	小麦乳
22(水)	チキン南蛮&豚肉とお麩のすき煮	862	3.9	小麦乳
23(木)	「麦ご飯」ごまだれ焼肉&チキンカレー	700	2.9	小麦乳
24(金)	ヒビンバ&お好み焼き風鶏天	684	2.6	小麦乳
25(土)	メバルの野菜あんかけ&コロッケ	686	3.2	小麦乳
27(月)	メンチカツ&ハムステーキ 八宝菜	814	3.5	小麦乳
28(火)	ハムポテトサラダフライ インド風スパイスカレー	785	3.5	小麦乳
29(水)	白身魚フライ たくあんタルタルソース	748	3.1	小麦乳
30(木)	かき揚げ&イカの天ぷら 豆腐ハンバーグ照焼ソース	761	3.1	小麦乳
31(金)	麻婆豆腐&焼餃子	756	3.8	小麦乳

ともしランチ Lunch		1人分 kcal	塩分 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。				
1(水)	白身魚フライ&竹輪天	630	2.5	小麦乳
2(木)	チキンソテー&肉団子照焼	611	2.0	小麦乳
3(金)	イカ野菜カツ ハンブキンキッシュ風	615	2.1	小麦乳
4(土)	ロース豚かつ	639	2.2	小麦乳
6(月)	ハヤシライス&エビカツ	620	2.5	小麦乳
7(火)	かき揚げ&ニシン天ぷら	721	1.8	小麦乳
8(水)	麻婆豆腐&焼売	601	2.7	小麦乳
9(木)	昔なつかし給食カレー&メンチカツ	704	2.9	小麦乳
10(金)	野菜コロッケ&チキンカツ	637	1.1	小麦乳
11(土)	Bigハンバーグ照焼ソース	730	2.3	小麦乳
13(月)	チキン南蛮	685	1.5	小麦乳
14(火)	豚肉の生善焼	636	1.6	小麦乳
15(水)	ミックスフライ (Beef in コロッケ・春巻・イカカツ)	678	2.1	小麦乳
16(木)	Bigハンバーグおろしソース	686	2.0	小麦乳
17(金)	アジフライ&チキンカツ	612	2.0	小麦乳
18(土)	ささみソテー唐揚げソース	564	2.4	小麦乳
20(月)	Bigメンチカツ	624	2.3	小麦乳
21(火)	チキンソテー&オムレツ トマトソース	592	2.2	小麦乳
22(水)	Bigハンバーグジャリアピソソース	720	2.3	小麦乳
23(木)	「麦ご飯」チキンカレー&野菜コロッケ	603	2.8	小麦乳
24(金)	ヒビンバ&ホッケの塩焼	556	3.1	小麦乳
25(土)	超厚切ハムカツ	634	2.1	小麦乳
27(月)	Bigハンバーグデミグラスソース	712	1.4	小麦乳
28(火)	大判野菜コロッケ	560	2.5	小麦乳
29(水)	青梗菜ときのこのあんがらめ&焼餃子	590	2.5	小麦乳
30(木)	クリームシチュー&バーグヒカタ	637	3.0	小麦乳
31(金)	チヂミ&唐揚げサムジャンマリネ	657	1.9	小麦乳

好評販売中! 揚げまんぷろん

- 豚キムチうどん&ご餅 872kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 木のこきつネうどん&おにぎり 607kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 天麩羅うどん&おにぎり 594kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- カレー南蛮&ご餅 822kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- みそラーメン&ご餅 661kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 肉うどん&ご餅 591kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

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時までにお願ひいたします。
 ※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。

◎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・乳・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。