

ととも 9月MENU

2023

ととも 東毛給食センター

群馬県邑楽郡太田町大字古水22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



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時までをお願いいたします。					
1(金)	豚肉の塩麹焼	696	2.3	145	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)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	696	2.8	142	小麦
5(火)	ハヤシライス	567	2.8	168	小麦
6(水)	鱈の南蛮焼	546	2.5	145	小麦
7(木)	八宝菜	577	2.4	193	小麦
8(金)	エビフライ	619	2.1	128	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)	黒鯛の味噌漬焼	610	2.2	132	小麦
12(火)	「ミニフランス」オムレツサルサソース	464	2.9	197	小麦
13(水)	鶏肉の唐揚げおろしソース	702	2.9	194	小麦
14(木)	白身魚の中華マリネ	578	2.2	211	小麦
15(金)	マンダイの照焼	655	2.5	132	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)	チーズはんぺんフライ	662	2.6	142	小麦
19(火)	青菜とエビ団子の煮込み	627	2.9	193	小麦
20(水)	豚肉のチリソース炒め	655	2.2	163	小麦
21(木)	ハンバーグデミグラスソース	675	2.9	142	小麦
22(金)	チキンソテーねぎ塩ソース	588	2.6	141	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)	牛すき煮	614	2.2	126	小麦
26(火)	白身魚の照焼	589	2.7	133	小麦
27(水)	フヨウハイ玉子	560	2.7	121	小麦
28(木)	「麦ご飯」豚肉のごまだれ炒め	661	2.0	148	小麦
29(金)	麻婆野菜	574	2.8	145	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時までをお願いいたします。				
1(金)	ハンバーグトマトソース	798	2.7	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)	スタミナ炒め	908	3.2	小麦
5(火)	牛すき煮	789	3.0	小麦
6(水)	チキンソテーベーキューソース	817	3.5	小麦
7(木)	豚ロースみぞ焼茄子みぞ炒め添え	822	4.2	小麦
8(金)	ハンバーグおろしステーキソース	822	4.0	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)	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ・メンチカツ)	916	3.2	小麦
12(火)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	796	3.6	小麦
13(水)	黒鯛のみぞ漬焼	734	3.2	小麦
14(木)	ヒレカツ	787	3.6	小麦
15(金)	チキンソテートマトソース	762	2.3	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)	白身魚のソテー甘酢あんかけ	875	3.5	小麦
19(火)	豚キムチ	817	4.7	小麦
20(水)	チキンソテーカレーソース	738	3.2	小麦
21(木)	油淋鶏	962	4.3	小麦
22(金)	豚ロース生巻焼	821	2.0	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)	鶏の竜田揚	1,014	2.4	小麦
26(火)	ポークチャップ	794	4.2	小麦
27(水)	鯖のみぞ焼	888	4.2	小麦
28(木)	「麦ご飯」ハンバーグデミグラスソース	1,015	2.6	小麦
29(金)	チキンソテートマトソース	826	3.5	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		エネルギー kcal	塩分量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。				
1(金)	サラダチキン&エビフライ ハヤシライス	708	2.8	小麦
2(土)	ホッケの塩焼&青葱肉糸	737	3.0	小麦
4(月)	おろし唐揚げ&じゃがマゴオムレツ	774	3.2	小麦
5(火)	Bigハンバーグ きのこガーリックバターソース	785	3.1	小麦
6(水)	わかめのかき揚げ&豚肉の生巻炒め	698	1.7	小麦
7(木)	肉餃子&麻婆豆腐	715	3.2	小麦
8(金)	三元豚ロースとんかつ ビーフカレー	800	2.7	小麦
9(土)	鶏肉の香味炒め&エビカツ	682	2.2	小麦
11(月)	厚切ソーセージカツ&焼肉	753	2.7	小麦
12(火)	Bigハンバーグトマトソース	820	3.5	小麦
13(水)	白身魚フライ(タルタルソース付) スタミナ金平	749	3.0	小麦
14(木)	タレかけチキンカツ&肉焼売	885	4.5	小麦
15(金)	ヒピンバ&若鶏竜田揚	659	2.4	小麦
16(土)	Beef In コロッケ 竹輪のカレー醤油炒め	746	3.5	小麦
18(月)	ビッグメンチカツ	765	2.7	小麦
19(火)	豚肉の生巻焼&ハムチーズフライ	793	2.8	小麦
20(水)	かき揚げ&八宝菜 かぼちゃの豆腐ハンバーグ	609	2.2	小麦
21(木)	ローストンカツ&カレー麻婆	747	4.7	小麦
22(金)	唐揚げの中華マリネ&肉じゃが	764	2.7	小麦
23(土)	イカ野菜カツ&焼餃子	675	2.2	小麦
25(月)	Bigハンバーグジャリアピンソース	777	3.4	小麦
26(火)	ハムフライ&豚肉とお麩のすき煮	809	2.9	小麦
27(水)	酢鶏&中華春巻	690	3.2	小麦
28(木)	「麦ご飯」 若鶏竜田揚&首なづかし給食カレー	796	3.6	小麦
29(金)	アジフライ&イカの天ぷら	774	2.8	小麦
30(土)	ハムポテサラダフライ ごまだれ焼肉	729	2.6	小麦

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時までをお願いいたします。				
1(金)	Beef In コロッケ	700	3.3	小麦
2(土)	メンチカツ&チキン南蛮	658	2.0	小麦
4(月)	トマトのビーンズカレー チキンカツ	625	2.0	小麦
5(火)	タコベジカツ&ミートコロッケ	685	1.7	小麦
6(水)	Bigハンバーグジャリアピンソース	717	2.5	小麦
7(木)	白身魚フライ 根菜フリミーフライ	643	2.3	小麦
8(金)	チキンソテー	654	3.1	小麦
9(土)	鶏肉の香味炒め&鯖の照焼	686	1.6	小麦
11(月)	若鶏竜田	673	2.5	小麦
12(火)	かき揚げ&竹輪天	584	2.0	小麦
13(水)	ささみソテー プレーンオムレツトマトソース	598	2.8	小麦
14(木)	Bigハンバーグ黒こしょうソース	663	2.8	小麦
15(金)	ミックスフライ (アジフライ・春巻・紫いもコロッケ)	647	1.0	小麦
16(土)	豚肉の生巻焼	675	1.4	小麦
18(月)	ポークカレー&野菜コロッケ	628	2.7	小麦
19(火)	Bigエビカツ	630	1.9	小麦
20(水)	Bigハンバーグデミグラスソース	658	2.6	小麦
21(木)	青梗菜ときのこのあんがらめ 焼売	597	3.3	小麦
22(金)	肉じゃが&ホッケ塩焼	560	1.8	小麦
23(土)	若鶏竜田&大判キャベツ焼	623	2.0	小麦
25(月)	Bigハムフライ	678	2.6	小麦
26(火)	麻婆豆腐&肉餃子	609	2.8	小麦
27(水)	イカ野菜カツ&じゃがマゴオムレツ	663	2.9	小麦
28(木)	「麦ご飯」 かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	595	1.5	小麦
29(金)	Bigハンバーグチリソース	690	2.2	小麦
30(土)	Bigメンチカツ	706	2.4	小麦

好評販売中! **新しいととも弁当** 注文は、前日15時までをお願いいたします。

- 🍔 **ネパネパそば** 65円 (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 🍜 **ピリ辛冷しゃぶうどん** 87円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍜 **海老天そば** 66円 (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)
- 🍜 **天麩羅うどん** 67円 (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍜 **冷やし中華** 71円 (原材料の一部にえび、かに、小麦、卵を含む)
- 🍜 **おろしうどん** 52円 (原材料の一部に小麦を含む)

※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。

9月8日は三元豚♪おいしさ自慢の三元豚♪
三元豚のトンカツに♪
ビーフカレーをがけちゃって♪
何になるかは...お楽しみ♪

お願い! 〇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まで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ましては、お問い合わせください。