



ととも 2月 MENU 2024

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

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 (木)	サーモンの塩焼	604	2.9	178	小麦乳
2 (金)	八宝菜	494	1.4	165	小麦乳
3 (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。					
5 (月)	ハヤシライス	519	2.2	172	小麦乳
6 (火)	籠の照焼	591	2.9	179	小麦乳
7 (水)	かに玉焼甘酢あんかけ	629	2.8	153	小麦乳、卵、鶏卵
8 (木)	豚肉のごまだれ炒め	735	2.1	134	小麦乳
9 (金)	マンダイのカレー醤油焼	591	2.5	148	小麦乳
10 (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。					
12 (月)	チーズ入りコロッケ	661	2.1	127	小麦乳
13 (火)	ハンバーグデミグラスソース	596	2.1	197	小麦乳
14 (水)	チキンソテーサルサソース	645	2.1	226	小麦乳
15 (木)	クリームシチュー	582	1.9	173	小麦乳
16 (金)	白身魚のみぞ焼	625	2.5	148	小麦乳
17 (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。					
19 (月)	エビフライ	673	2.3	150	小麦乳、卵
20 (火)	麻婆野菜	535	2.5	170	小麦乳
21 (水)	豚すき煮	563	2.2	226	小麦乳
22 (木)	「ミニフランス」プレーンオムレツ	559	2.9	125	小麦乳
23 (金)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	633	2.9	171	小麦乳
24 (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。					
26 (月)	黒鯛のみぞ漬焼	608	2.2	150	小麦乳
27 (火)	麻婆豆腐	613	2.4	200	小麦乳
28 (水)	白身魚のマリネ	609	2.6	176	小麦乳
29 (木)	きのこのミートボールシチュー	554	1.7	201	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時までをお願いいたします。				
1 (木)	豚ロースソテーおろしゆがりのせ	856	2.7	小麦乳
2 (金)	鯖のみぞ焼	918	3.7	小麦乳
3 (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。				
5 (月)	Bigハンバーグおろしステーキソース	803	3.0	小麦乳
6 (火)	牛丼	834	2.7	小麦乳
7 (水)	豚の生着焼	778	2.0	小麦乳、鶏卵
8 (木)	チキンソテーサムジャンマリネ	809	2.1	小麦乳
9 (金)	サーモンの塩焼	733	4.3	小麦乳
10 (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。				
12 (月)	白身魚ソテーマトソース	764	3.1	小麦乳
13 (火)	油淋鶏	986	3.7	小麦乳
14 (水)	Bigハンバーグデミグラスソース	768	2.7	小麦乳
15 (木)	スタミナ焼	801	2.6	小麦乳
16 (金)	チキンソテージンジャーソース	777	3.0	小麦乳
17 (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。				
19 (月)	黒鯛のみぞ漬焼	706	2.4	小麦乳
20 (火)	豚キムチ	752	4.7	小麦乳
21 (水)	焼き鳥風	904	4.9	小麦乳
22 (木)	大きなえびかつ手作りタルタルソース	776	3.4	小麦乳、卵
23 (金)	鯖のカレー醤油焼	943	2.8	小麦乳
24 (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。				
26 (月)	Bigハンバーグマトソース	875	3.3	小麦乳
27 (火)	もろみ焼肉	791	2.8	小麦乳
28 (水)	ヒレカツ	785	3.7	小麦乳
29 (木)	豚ロースソテー茄子みぞ炒め添え	874	4.1	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時までをお願いいたします。				
1 (木)	みぞかつ & 豚肉とお麩のすき煮	792	3.5	小麦乳
2 (金)	アジフライ & ハンバーグ	746	2.0	小麦乳
3 (土)	豚肉の生着焼	738	2.7	小麦乳
5 (月)	若鶏電田揚げマヨソース	825	3.2	小麦乳
6 (火)	麻辣カニ玉 & クラッシュハムカツ	720	4.2	小麦乳、卵
7 (水)	わかめのかき揚 & 焼肉	707	1.7	小麦乳、鶏卵
8 (木)	Big照マヨハンバーグ (マヨネーズ(P)付)	783	2.8	小麦乳
9 (金)	厚切ソーセージカツ & キーマカレー	759	2.9	小麦乳
10 (土)	春巻 & 鶏肉の香味炒め	653	1.9	小麦乳、卵
12 (月)	チキンカツ 玉子とじあんかけ	718	3.1	小麦乳
13 (火)	エビフライ & カニ風味グラタンフライ	801	2.7	小麦乳、卵
14 (水)	ヒビンバ & 国産牛すじ入コロッケ	712	3.2	小麦乳
15 (木)	厚切トンカツ & ポークカレーフライ	702	2.6	小麦乳
16 (金)	Bigハンバーグミートソースがけ	759	2.5	小麦乳
17 (土)	白身魚フライ(タルタルソース(P)付)	677	2.8	小麦乳
19 (月)	Bigメンチカツ & 八宝菜	724	2.7	小麦乳
20 (火)	チキンソテーシャリアヒンソース 黒胡椒ベーコンカツ	772	3.2	小麦乳
21 (水)	キャベツの磯風味かき揚 & 麻婆豆腐	665	2.6	小麦乳
22 (木)	北海道産チーズコロッケ & チキンカレー	731	3.1	小麦乳
23 (金)	ハムフライ & 三角春巻	759	2.1	小麦乳
24 (土)	ごまだれ焼肉 & バーグピカタ	716	2.8	小麦乳
26 (月)	鶏の唐揚 & イカフライ	748	3.4	小麦乳
27 (火)	Bigハンバーグデミグラスソース	692	3.1	小麦乳
28 (水)	大きなえびかつ手作りタルタルソース	799	2.8	小麦乳、卵
29 (木)	牛肉コロッケ & 酢鶏	741	3.0	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時までをお願いいたします。				
1 (木)	若鶏電田揚	571	1.6	小麦乳
2 (金)	クリームシチュー & エビカツ	613	2.4	小麦乳、卵
3 (土)	Beef In コロッケ	675	2.3	小麦乳
5 (月)	黒胡椒ベーコンカツ & 野菜コロッケ	644	2.4	小麦乳
6 (火)	ロース豚かつ	623	2.6	小麦乳
7 (水)	Bigハンバーグデミグラスソース	673	2.5	小麦乳、鶏卵
8 (木)	白身魚フライ カレークリームフライ	560	1.8	小麦乳
9 (金)	ささみソテー & オムレツ	585	2.4	小麦乳
10 (土)	ミートコロッケ & 季節の平焼	584	1.3	小麦乳
12 (月)	ビーンズカレー & クリーミーフライ	592	2.3	小麦乳
13 (火)	チキンソテー	661	2.6	小麦乳
14 (水)	野菜コロッケ & メンチカツ	656	1.9	小麦乳
15 (木)	Bigハンバーグ照焼ソース	673	2.9	小麦乳
16 (金)	かき揚 & 竹輪天	576	1.7	小麦乳
17 (土)	Bigハムカツ	594	1.9	小麦乳
19 (月)	八宝菜 & ポークカレーフライ	581	2.2	小麦乳
20 (火)	Bigメンチカツ	618	2.4	小麦乳
21 (水)	麻婆豆腐 & 焼売	621	2.8	小麦乳
22 (木)	Bigハンバーグマトソース	680	3.2	小麦乳
23 (金)	アジフライ & キャベツ焼	571	1.3	小麦乳
24 (土)	ミートコロッケ & チキン南蛮	566	1.5	小麦乳
26 (月)	青梗菜ときのこのあんがらめ & 肉餃子	631	2.6	小麦乳
27 (火)	かき揚 & がぼちゃ天ぷら	582	2.3	小麦乳
28 (水)	野菜コロッケ & 若鶏電田揚	620	2.2	小麦乳
29 (木)	Bigハンバーグベッパーソース	695	3.3	小麦乳

好評販売中! 鶏焼きうどん ご注文は前日15時までをお願いいたします。

- 🍗 豚キムチうどんごはん 81kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍜 みそラーメンごはん 65kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍛 カレー南蛮ごはん 78kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍗 天麩焼うどんごはん 67kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍜 肉うどんごはん 82kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍛 キノコつねうどんごはん 64kcal (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。
※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。

8日と12日は
2つの味が楽しめるメニューに
あとはあなたのお好みで♡

お願い! ◎食事をする前に必ず手を洗いましょう。★お弁当は隣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。衛生の為に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、食せ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・鶏卵)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。