



ととも 6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-kyusyuoku.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時までをお願いいたします。					
1(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。				
3(月)	ハヤシライス	617	2.7	142	小麦乳
4(火)	チキンソテーマトソース	616	2.7	184	小麦乳 卵花生
5(水)	鰯のみぞ焼	618	2.8	136	小麦乳
6(木)	かに玉焼	741	2.8	157	小麦乳 卵花生
7(金)	白身魚の中華マリネ	625	2.6	137	小麦乳
8(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。				
10(月)	ハンバーグデミグラスソース	559	2.3	125	小麦乳
11(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	513	2.4	161	小麦乳
12(水)	鶏肉の唐揚げ レモン粒マスタードソース	652	2.5	133	小麦乳
13(木)	豚肉のチリソース炒め	604	2.4	131	小麦乳
14(金)	白身魚の照焼	570	2.3	140	小麦乳
15(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。				
17(月)	黒鯛のみぞ漬焼	562	1.6	128	小麦乳
18(火)	ささみソテー トマトバジルソース	538	2.4	195	小麦乳
19(水)	エビフライ	610	2.9	166	小麦乳
20(木)	「ライ麦パン」 オムレツチリソース	535	2.9	133	小麦乳 卵花生
21(金)	豆腐ハンバーグおろしソース	568	2.8	147	小麦乳
22(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。				
24(月)	八宝菜	500	2.1	134	かに 小麦乳
25(火)	鰯のバジルオイル焼	648	2.4	133	小麦乳
26(水)	豚肉のごまだれ炒め	599	2	128	小麦乳
27(木)	麻婆野菜	568	2.8	188	小麦乳
28(金)	ささみフライ	663	2.6	149	小麦乳
29(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(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。			
3(月)	牛丼	789	2.3	小麦乳
4(火)	豚ロースソテーねぎ塩ソース	768	3.3	小麦乳 卵花生
5(水)	チキンソテー粒マスタードソース	787	3.3	小麦乳
6(木)	鰯のみぞ焼	998	5.9	小麦乳
7(金)	ミックスフライ (メンチカツ・白身フライ・エビフライ)	902	3.1	小麦乳
8(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。			
10(月)	スタミナ焼	911	3.3	小麦乳
11(火)	サーモンの塩焼	775	5.1	小麦乳
12(水)	ヒレカツ	725	3.2	小麦乳
13(木)	Bigハンバーグデミグラスソース	838	3.4	小麦乳
14(金)	チキンソテーおろしゆかり	861	3.6	小麦乳
15(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。			
17(月)	白身魚ソテーマトソース	870	3.4	小麦乳
18(火)	もろみ焼肉	773	2.5	小麦乳
19(水)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	802	3.1	小麦乳
20(木)	鰯の南蛮焼	911	3.7	小麦乳
21(金)	Bigハンバーグおろしソース	761	3.9	小麦乳
22(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。			
24(月)	黒鯛のみぞ漬焼	751	2.4	小麦乳
25(火)	油淋鶏	966	4.0	小麦乳
26(水)	豚肉の生善焼	778	3.2	小麦乳
27(木)	Bigハンバーグマトソース	802	4.3	小麦乳
28(金)	ジンジャーチキン	843	4.5	小麦乳
29(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(土)	アジフライ 青梗菜ときこのあんがらめ	612	2.9	小麦乳
3(月)	磯香るハムカツ ちゃんぽん鍋	715	3.3	小麦乳
4(火)	ミートコロquette 焼餃子	671	2.9	小麦乳 卵花生
5(水)	かき揚げ・なす天 (特製天丼の忘れがけ)	662	2.1	小麦乳
6(木)	国産牛すじ入コロquette ブラックチキンカレー	740	3.4	小麦乳
7(金)	Bigハンバーグ デミグラスソース	671	3.4	小麦乳
8(土)	チキンソテー おろしポン酢	714	3.3	小麦乳
10(月)	チキンカツ 巻巻	724	3.0	小麦乳
11(火)	Bigハムカツ	761	3.0	小麦乳
12(水)	ハンバーグ&チキン シャリアピンソース	709	2.7	小麦乳
13(木)	エビフライ カニ足フライ	768	2.8	小麦乳
14(金)	かりかりささみ揚げ	626	2.6	小麦乳
15(土)	トンカツ キャベツ焼	679	3.3	小麦乳
17(月)	コーンフライ 唐揚げ南蛮	822	2.2	小麦乳
18(火)	Bigメンチカツ	770	3.6	小麦乳
19(水)	豚ロースソテー うま塩だれ	730	2.8	小麦乳
20(木)	わがめのかき揚げ イカ天	700	2.1	小麦乳
21(金)	北海道産チーズコロquette	738	2.7	小麦乳
22(土)	厚切ソーセージカツ	784	2.4	小麦乳
24(月)	Bigハンバーグ トマトソース	760	4.0	小麦乳
25(火)	大きなえびかつ スイートチリソース	690	3.3	小麦乳
26(水)	トンカツ・メンチ (特製とんかつソースがけ)	709	4.1	小麦乳
27(木)	ポテトベーコンカツ	745	3.0	小麦乳
28(金)	中華春巻 若鶏竜田	633	3.2	小麦乳
29(土)	大きな野菜コロquette	644	3.6	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(土)	青梗菜ときこのあんがらめ メンチカツ	549	2.4	小麦乳
3(月)	白身魚フライ&イカカツ	616	2.8	小麦乳
4(火)	ミートコロquette & 枝豆春巻	588	2.1	小麦乳 卵花生
5(水)	Bigハンバーグマトソース	664	2.7	小麦乳
6(木)	野菜コロquette & 若鶏竜田揚	622	2.3	小麦乳
7(金)	Bigハムカツ	680	2.2	小麦乳
8(土)	玉子とじあん & たこべじカツ	542	2.2	小麦乳
10(月)	ささみソテー & オムレツ	573	2.5	小麦乳
11(火)	Bigハンバーグデミグラスソース	632	2.9	小麦乳
12(水)	かき揚げ & 竹輪天	567	1.8	小麦乳
13(木)	インド風スパイスカレー & 焼売	639	2.8	小麦乳
14(金)	ベーコンカツ & キャベツ焼	669	1.9	小麦乳
15(土)	Beef In コロquette	685	2.5	小麦乳
17(月)	Bigハンバーグ照焼ソース	660	2.7	小麦乳
18(火)	シーフードトマトシチュー チキンカツ	590	2.2	小麦乳
19(水)	アジフライ & ポテトマコロquette	585	1.8	小麦乳
20(木)	チキンソテー	621	2.3	小麦乳
21(金)	野菜コロquette & 若鶏竜田揚	614	2.2	小麦乳
22(土)	エビカツ & 豆腐入さつま揚げ	631	2.2	小麦乳
24(月)	ミートコロquette & いがカツ	613	1.7	小麦乳
25(火)	Bigハンバーグベツバーソース	669	3.1	小麦乳
26(水)	八宝菜 & 餃子	521	2.1	小麦乳
27(木)	かき揚げ & がぼちゃ天ぷら	564	1.6	小麦乳
28(金)	Bigメンチカツ	700	2.2	小麦乳
29(土)	キムチチゲ コーンたっぴりフライ	587	2.8	小麦乳

好評販売中! 清いお弁当
 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。

ご注文は前日15時までをお願いいたします。

- 水 ビリ辛冷しゃぶうどん** 875kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 金 湯者天そば** 664kcal (原材料の一部にえび、小麦、そば、卵を含む)
- 木 サラダうどん** 547kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 土 肉おろしうどん** 509kcal (原材料の一部に小麦を含む)

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。

6月よりスペシャルランチに『ご飯に掛けても美味しいシリーズ』が毎日メニューに登場します! 忘れも日替わりで! ご飯が進むようにすすちゃん一生懸命考えながら... 一粒残さず食べなさいよ!!

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8品目(えび、かに、くるみ、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。