



ととも 2024 9月MENU

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。					
2(月)	ハンバーグトマトソース	594	2.9	153	小麦乳
3(火)	白身魚のソースマリネ	597	2.4	130	小麦乳
4(水)	オムレツチリソース	631	2.8	136	小麦乳
5(木)	鯖の塩こうじ焼	582	2.3	139	小麦乳
6(金)	麻婆野菜	590	2.5	163	小麦乳
7(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
9(月)	エビフライ	659	2.1	176	小麦乳 卵 魚 鶏 大豆
10(火)	鯖の照焼	656	2.5	159	小麦乳
11(水)	チキンステーキ レモン粒マスタードソース	530	2.4	142	小麦乳
12(木)	青梗菜としめじのあんがらめ	532	2.8	146	小麦乳
13(金)	かに玉焼	660	2.9	139	小麦乳 卵
14(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
16(月)	黒鯛のみぞ漬焼	576	2.3	146	小麦乳
17(火)	ささみソテー野菜あんかけ	565	2.4	135	小麦乳
18(水)	豆腐ハンバーグ	561	2.6	165	小麦乳
19(木)	豚肉のチリソース炒め	677	2	184	小麦乳 卵 花生
20(金)	ハヤシライス	535	2.8	143	小麦乳
21(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
23(月)	八宝菜	608	2.2	189	小麦乳
24(火)	豚肉のごまだれ炒め	657	2.3	133	小麦乳 卵
25(水)	鯖のみぞ焼	573	2.5	125	小麦乳
26(木)	「ライ麦パン」 ささみフライ	522	2.9	155	小麦乳
27(金)	ハンバーグデミグラスソース	558	2.4	133	小麦乳
28(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
30(月)	銀鮭の塩焼	619	2.7	141	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。					
2(月)	銀鮭の塩焼	707	4.4	小麦乳	
3(火)	おろしトンカツ	883	4.5	小麦乳	
4(水)	Bigハンバーグトマトソース	920	4.9	小麦乳	
5(木)	梅オクラ牛丼	776	4.0	小麦乳	
6(金)	鯖の竜田揚中華マリネ	970	2.1	小麦乳	
7(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
9(月)	ヒレカツ	721	3.4	小麦乳 卵	
10(火)	豚肉の生善焼	797	4.2	小麦乳	
11(水)	白身魚ソテーマトソース	794	2.4	小麦乳	
12(木)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	819	3.7	小麦乳 卵	
13(金)	焼き鳥風	878	4.5	小麦乳	
14(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
16(月)	Bigハンバーグガーリックソース	720	3.2	小麦乳	
17(火)	黒鯛の味噌漬焼	835	2.5	小麦乳	
18(水)	チキンソテーマトソース	922	4.2	小麦乳	
19(木)	ミックスフライ (白身魚フライ・エビフライ・メンチカツ)	901	2.6	小麦乳 卵	
20(金)	スタミナ焼	889	2.5	小麦乳	
21(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
23(月)	Bigハンバーグチリソース	815	5.4	小麦乳	
24(火)	油淋鶏	980	3.4	小麦乳	
25(水)	鯖の南蛮焼	937	3.5	小麦乳	
26(木)	ジンジャーチキン	862	4.7	小麦乳	
27(金)	豚口ソースステーキ野菜あんかけ	830	3.7	小麦乳	
28(土)	土曜日限り、営業時間は AM8:30~PM3:00までとさせていただきます。				
30(月)	もろみ焼肉	823	2.3	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。				
2(月)	チキンカツ&コロケツ みぞれソースがけ	707	3.1	小麦乳
3(火)	鶏の唐揚	728	3.6	小麦乳
4(水)	白身魚フライ	801	2.6	小麦乳
5(木)	Bigメンチカツ	722	3.4	小麦乳
6(金)	ミートコロケツ 焼餃子	710	2.5	小麦乳
7(土)	Bigハムカツ	719	2.4	小麦乳
9(月)	Bigハンバーグ デミグラスソース	707	3.1	小麦乳
10(火)	目玉焼フライ	691	2.3	小麦乳
11(水)	わがめのかき揚 運梗天	647	1.2	小麦乳
12(木)	二層の牛肉入コロケツ	724	3.1	小麦乳
13(金)	チキンカツ エビフライ	750	2.2	小麦乳
14(土)	ハムポテトサラダフライ	652	3.2	小麦乳
16(月)	北海道チーズコロケツ	683	2.0	小麦乳
17(火)	のり塩ささみ揚 メンチカツ	702	2.3	小麦乳
18(水)	鶏の竜田揚	798	2.7	小麦乳
19(木)	大判焼餃子&チキンソテー スイートチリソース	685	2.6	小麦乳
20(金)	トンカツ 青のりコロケツ	704	2.9	小麦乳
21(土)	アジフライ	691	2.4	小麦乳
23(月)	チキンカツ 春巻・焼売	739	2.9	小麦乳
24(火)	照マヨBigハンバーグ	738	3.3	小麦乳
25(水)	特製塩だれがき揚 えのきたま・おろし煮	635	1.9	小麦乳
26(木)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	740	2.7	小麦乳
27(金)	紅生善のささみ揚	692	2.7	小麦乳
28(土)	コーンたっぷりフライ	753	3.0	小麦乳
30(月)	クラッシュハムカツ イクメンチ	717	3.3	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。				
2(月)	Bigハムカツ	665	2.4	小麦乳
3(火)	アジフライ&青のりコロケツ	669	2.1	小麦乳
4(水)	かき揚&竹輪天	600	1.8	小麦乳
5(木)	イント風スパイシーカレー 野菜コロケツ	630	2.6	小麦乳
6(金)	イカキャベツカツ&豆腐入さつま揚	640	2.6	小麦乳
7(土)	Bigハンバーグトマトソース	667	2.4	小麦乳
9(月)	たこべじカツ&野菜コロケツ	599	1.6	小麦乳
10(火)	鶏もも唐揚	694	2.0	小麦乳
11(水)	Bigハンバーグデミグラスソース	670	2.1	小麦乳
12(木)	Bigメンチカツ	707	1.8	小麦乳
13(金)	ミートコロケツ&キャベツ焼	636	2.1	小麦乳
14(土)	青梗菜ときのこのあんがらめ カレーコロケツ	540	1.8	小麦乳
16(月)	シーフードトマトシチュー チキンカツ	589	2.0	小麦乳
17(火)	Bigハンバーグ照焼ソース	675	2.6	小麦乳
18(水)	かき揚&かぼちゃ天ぷら	575	1.7	小麦乳
19(木)	麻婆豆腐&焼餃子	543	2.2	小麦乳
20(金)	ささみソテー&オムレツ	606	2.3	小麦乳
21(土)	八宝菜&野菜コロケツ	581	2.0	小麦乳
23(月)	鶏もも唐揚	709	1.8	小麦乳
24(火)	白身魚フライ&紫いもコロケツ	574	1.7	小麦乳
25(水)	Bigハンバーグベッパソース	681	2.8	小麦乳
26(木)	チキンカレー&焼売	624	2.7	小麦乳
27(金)	ハムポテトサラダフライ メンチカツ	676	2.3	小麦乳
28(土)	Beef In コロケツ	680	1.8	小麦乳
30(月)	Bigハンバーグジャリアヒンソース	672	3.0	小麦乳

好評販売中! 精進おどろき弁当

ご注文は、前日15時までにお願いたします。

- おネバネバそば (原材の一部に小麦、そば、卵を含む) 655kcal
- 水 餃子と豚の旨辛うどん (原材の一部に小麦、卵、乳を含む) 816kcal
- 金 海鮮天そば (原材の一部に小麦、そば、卵を含む) 684kcal
- 天麩羅うどん (原材の一部に小麦、そばを含む) 594kcal
- 木 サラダうどん (原材の一部に小麦、卵を含む) 497kcal
- 土 肉おろしうどん (原材の一部に小麦を含む) 509kcal

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25日(水)スペシャルランチ
 ありぞうでなかつた!
 『塩だれがき揚』
 ねじり香るがき揚げに
 レモン風味のさっぱり塩だれが相性抜群☆