



# とむ 10月MENU 2024

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



ヘルシーランチ Healthy Lunch		1人分 kcal	塩分 g	野菜量 g	乳製品 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。					
1(火)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	586	2.9	139	139
2(水)	鯖の南蛮焼	634	2.5	141	139
3(木)	青梗菜としめじのあんがらめ	516	2.3	165	139
4(金)	鶏肉の唐揚げ(葱だれ)	604	2.8	121	139
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(土)	エビフライ	647	2.1	177	139
8(火)	かに玉焼	570	2.8	121	139
9(水)	鯖の塩こうじ焼	566	2.3	139	139
10(木)	麻婆野菜	519	2.7	184	139
11(金)	豚肉のごまだれ炒め	596	1.8	130	139
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。					
14(月)	ブレンオムレツ	554	2.4	147	139
15(火)	チーズはんぺんフライ	719	2.5	160	139
16(水)	ハンバーグおろしソース	584	2.4	178	139
17(木)	白身魚のマリネ	677	2.1	191	139
18(金)	豚肉の生巻焼	647	2.3	142	139
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(土)	ハヤシライス	580	2.3	132	139
22(火)	マンダイの竜田揚げトマトソース	586	2	145	139
23(水)	チキンステーキデミグラスソース	572	2.1	122	139
24(木)	クリームシチュー	599	2.5	162	139
25(金)	黒鯛のみぞ漬焼	637	2.4	136	139
10月28日(月)より、ヘルシーランチが各夜番になります。					
28(月)	ささみフライ	583	2	149	139
29(火)	銀鮭の塩焼	590	1.9	153	139
30(水)	八宝菜	483	2	163	139
31(木)	「ミニフランス」ハンバーグトマトバジルソース	525	2.9	224	139

とむもうデラックスランチ Deluxe Lunch		1人分 kcal	塩分 g	野菜量 g	乳製品 g
ご注文は、前日15時までをお願いいたします。					
1(火)	チキンソテーおろしソース	826	4.8	139	139
2(水)	豚肉の生巻焼	838	2.7	139	139
3(木)	豚キムチ	769	3.9	139	139
4(金)	ミックスフライ(白身魚フライ・エビフライ・ヒレカツ)	766	2.7	139	139
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(土)	Bigハンバーグおろしステーキソース	832	4.5	139	139
7(月)	鯖のみぞ焼	1,014	4.2	139	139
9(水)	豚ロースソテーカレーソース	830	2.8	139	139
10(木)	スタミナ焼	837	3.0	139	139
11(金)	チキンソテーマトソース	840	2.6	139	139
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。					
14(月)	白身魚ソテー甘酢あんかけ	983	3.5	139	139
15(火)	豚ロースソテー茄子みぞ炒め添え	864	4.4	139	139
16(水)	銀鮭の塩焼	747	3.1	139	139
17(木)	鶏肉の竜田揚げ	1,039	3.3	139	139
18(金)	Bigハンバーグデミグラスソース	820	3.6	139	139
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(土)	黒鯛のみぞ漬焼	740	2.9	139	139
22(火)	ジンジャーチキン	828	4.6	139	139
23(水)	牛丼	752	2.3	139	139
24(木)	もろみ焼肉	799	2.3	139	139
25(金)	鯖の竜田揚げムジャンマリネ	999	1.4	139	139
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(土)	大きなえびかつ手作りタルタルソース	807	3.2	139	139
28(月)	Bigハンバーグトマトソース	812	3.8	139	139
29(火)	油淋鶏	971	3.4	139	139
31(木)	鯖の南蛮焼	860	3.5	139	139

とむもうスペシャルランチ Special Lunch		1人分 kcal	塩分 g	野菜量 g	乳製品 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。					
1(火)	トンカツ野菜コロッケ	713	2.9	139	139
2(水)	白身魚フライ(タルタルソース(P)付)	746	2.6	139	139
3(木)	鶏の唐揚げコーンクリームフライ	727	2.6	139	139
4(金)	Bigメンチカツハンバーグ	722	3.2	139	139
5(土)	イカしごチーズカツ	667	2.5	139	139
8(火)	ささみフライエビフライ	777	2.3	139	139
9(水)	目玉焼フライ肉餃子	664	2.3	139	139
10(木)	Bigハンバーグおろしソース	712	3.5	139	139
11(金)	かき揚げ・なす天(特製天丼のタレ)	682	1.9	139	139
12(土)	大きな野菜コロッケ	659	3.1	139	139
14(月)	Bigハンバーグ	703	3.1	139	139
15(火)	鶏の竜田揚げ	742	2.9	139	139
16(水)	チキンカツいがかつ	672	2.2	139	139
17(木)	ハンバーグアラビアソース	827	4.1	139	139
18(金)	カレーコロッケ	700	2.9	139	139
19(土)	アジフライ(タルタルソース(P)付)	706	2.1	139	139
21(月)	北海道産チーズコロッケ	748	2.9	139	139
22(火)	油淋鶏	725	3.1	139	139
23(水)	紅生姜の鶏唐揚げ	638	2.1	139	139
24(木)	Bigハンバーグジャリアピニンソース	744	4.3	139	139
25(金)	大きなえびかつ手作りタルタルソース	806	2.5	139	139
26(土)	メンチカツ	703	3.9	139	139
28(月)	トマトベーコンカツ	760	3.1	139	139
29(火)	みぞだれチキンカツ	802	3.7	139	139
30(水)	チキンソテーじゃがもろみソース	638	2.9	139	139
31(木)	和マスタードハンバーグ	667	2.9	139	139

とむもうランチ Lunch		1人分 kcal	塩分 g	野菜量 g	乳製品 g
ご注文は、当日9時までをお願いいたします。					
1(火)	玉子としあん&ジューシー肉餃子	685	2.5	139	139
2(水)	Bigハンカツ	681	1.9	139	139
3(木)	野菜コロッケ&チキンカツ	629	1.5	139	139
4(金)	ささみソテー&オムレツ	605	2.1	139	139
5(土)	Bigメンチカツ	660	1.7	139	139
7(月)	コーンたっぷりフライ&キャベツ焼	643	2.2	139	139
8(火)	もも唐揚げ	686	2.3	139	139
9(水)	野菜コロッケ&花こぼしカツ	608	1.4	139	139
10(木)	アジフライ&カレークリームフライ	600	1.2	139	139
11(金)	Bigハンバーグ照焼ソース	712	2.8	139	139
12(土)	青梗菜ときこのあんがらめ大肉肉包み	657	1.9	139	139
14(月)	麻婆豆腐&野菜コロッケ	659	2.5	139	139
15(火)	トマトベーコンカツ&ささみフライ	650	2.1	139	139
16(水)	Bigハンバーグデミグラスソース	661	2.1	139	139
17(木)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	570	1.4	139	139
18(金)	カレーコロッケ&豆腐入さつまつ	641	2.5	139	139
19(土)	麻婆カニ玉&焼売	586	2.9	139	139
21(月)	Bigハンバーグトマトソース	685	2.5	139	139
22(火)	Beef In コロッケ	642	2.0	139	139
23(水)	豚肉の生巻あん&焼餃子	559	2.1	139	139
24(木)	チキンカレー&野菜コロッケ	601	2.6	139	139
25(金)	もも唐揚げ	604	1.5	139	139
26(土)	キムチチゲ&ミートコロッケ	564	2.2	139	139
28(月)	白身魚フライ&チンジャオロース春巻	631	1.8	139	139
29(火)	八宝菜&焼売	612	2.0	139	139
30(水)	かき揚げ&竹輪天	563	1.6	139	139
31(木)	Bigハンバーグベッパソース	689	2.9	139	139

好評販売中! **新しいとむの弁当**

ご注文は 前日の15時 までをお願いいたします。

- 🍱 ナバナそば** 65kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 🍱 天麩揚げうどん** 59kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

- 🍱 茄子と豚バラの甘辛うどん** 61kcal (原材料の一部に小麦、卵、肉を含む)
- 🍱 サラダうどん** 49kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 🍱 海老天そば** 66kcal (原材料の一部に小麦、そば、卵を含む)
- 🍱 肉おろしうどん** 50kcal (原材料の一部に小麦を含む)

QRコード

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。

今月は二つの新メニューが仲間入り!  
『お肉とコーンのカリパタ炒め』  
『韓国豚肉の素込』  
※お肉とコーンのカリパタ炒めは、  
ご飯と混ぜたら量が止まらないです!  
※韓国豚肉の素込は、  
煮込んだ豚と野菜のうま味がコチジャンの辛みが絶妙★  
どちらもお腹が満たさるって嬉しいな!

**お願い! 食事をする前に必ず手を洗ってください。** ★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。衛生の為お持ち帰りはご遠慮下さい。 万が一、お弁当に興味を感じましたら、食べずに至急センターにご連絡下さい。

※材料の都合により数量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6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。