



ともし 11月MENU 2024

ともし 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



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。					
1(金)	麻婆豆腐	626	2.1	165	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)	ブレンオムレツ	620	1.9	137	小麦
5(火)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	574	2.4	210	小麦
6(水)	クリームシチュー	597	2.3	195	小麦
7(木)	白身魚のマリネ	608	2.3	178	小麦
8(金)	八宝菜	465	2.3	234	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)	チキンステーキ レモン粒マスタードソース	548	2.2	165	小麦
12(火)	麻婆野菜	552	2	191	小麦
13(水)	チーズ入りコロッケ	604	2.5	154	小麦
14(木)	鯖の南蛮焼	691	2.4	161	小麦
15(金)	ハヤシライス	540	2	256	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)	ささみフライ	587	2.2	191	小麦
19(火)	かに玉焼塩あんかけ	581	2.1	183	小麦
20(水)	豚肉のごまだれ炒め	652	1.9	128	小麦
21(木)	黒鯛のみぞ漬焼	582	2.1	134	小麦
22(金)	「ライ麦パン」ハンバーグトマトソース	507	2.9	204	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)	エビフライ	745	2.8	187	小麦
26(火)	銀鮭の塩焼	584	2.7	151	小麦
27(水)	ささみソテートマトバジルソース	575	2.3	247	小麦
28(木)	白菜と肉団子の煮込み	503	2.4	242	小麦
29(金)	鯖の塩こうじ焼	559	1.9	142	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。				

ともしデラックスランチ 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。				
1(金)	豚キムチ	777	4.1	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)	Bigハンバーグアラビアソース	777	4.2	小麦
5(火)	チキンソテーきのこクリームソース	1,054	2.9	小麦
6(水)	白身魚のソテー甘酢あんかけソース	871	3.2	小麦
7(木)	ミックスフライ (アジフライ・メンチ・エビフライ)	928	2.6	小麦
8(金)	スタミナ焼	877	2.4	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)	黒鯛のみぞ漬焼	755	3.1	小麦
12(火)	鶏肉の竜田揚 (タルタルソース(P)付)	992	1.6	小麦
13(水)	ヒレカツ	683	2.6	小麦
14(木)	卸ボン酢牛丼	779	2.4	小麦
15(金)	鯖の南蛮焼	852	3.1	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)	大きなえびかつ 手作りタルタルソース	847	2.9	小麦
19(火)	豚肉の味噌焼 茄子味噌炒め添え	890	3.6	小麦
20(水)	Bigハンバーグチリソース	811	4.3	小麦
21(木)	銀鮭の塩焼	729	2.5	小麦
22(金)	ジンジャーチキン	798	3.8	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)	油淋鶏	1,019	3.6	小麦
26(火)	鯖のみぞ焼	987	4.7	小麦
27(水)	焼き鳥風	809	4.5	小麦
28(木)	Bigハンバーグトマトソース	802	2.7	小麦
29(金)	もろみ焼肉	808	2.1	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。			

ともしスペシャルランチ 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。				
1(金)	Bigハンバーグ デミグラスソース	683	3.4	小麦
2(土)	大判揚げ餃子	619	2.3	小麦
4(月)	トンカツ コロッケ	727	2.8	小麦
5(火)	タラフライ オーロラタルタルソース	868	2.5	小麦
6(水)	わがめのかき揚げ 揚げちやん	624	1.1	小麦
7(木)	鶏の唐揚げ	772	2.6	小麦
8(金)	揚げ餃子 & 焼売	713	2.3	小麦
9(土)	ハムポテサラダフライ	681	2.0	小麦
11(月)	チキンカツ メンチカツ	695	2.5	小麦
12(火)	Bigハンバーグ おろしポン酢ソース	701	2.8	小麦
13(水)	Bigハムカツ	680	2.8	小麦
14(木)	白身魚フライ&エビフライ (タルタルソース(P)付)	778	2.8	小麦
15(金)	大きな野菜コロッケ	653	2.7	小麦
16(土)	アジフライ	665	2.1	小麦
18(月)	Bigハンバーグ サルサソース	723	2.7	小麦
19(火)	鶏もも竜田揚	719	2.4	小麦
20(水)	トンカツ ささみフライ	719	2.8	小麦
21(木)	かき揚げ・なす天 (特製天丼のタレ)	685	1.9	小麦
22(金)	Bigメンチカツ	764	3.5	小麦
23(土)	クラッシュハムカツ	685	3.8	小麦
25(月)	Bigハンバーグ トマトソース	739	3.6	小麦
26(火)	チキンカツ ハムカツ	760	3.3	小麦
27(水)	コーンたっぷりフライ	703	2.5	小麦
28(木)	メンチ コロッケ	757	3.0	小麦
29(金)	大きなえびかつ 具沢山タルタルソース	823	2.8	小麦
30(土)	春巻	576	2.5	小麦

ともしランチ 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。				
1(金)	野菜コロッケ & たこペシカツ	660	1.8	小麦
2(土)	Bigメンチカツ	629	1.3	小麦
4(月)	玉子とじあん & 焼餃子	554	2.3	小麦
5(火)	鶏もも唐揚げ	634	1.5	小麦
6(水)	Bigハンバーグおろしソース	686	1.9	小麦
7(木)	インド風スパイスカレー 野菜コロッケ	630	2.6	小麦
8(金)	チキンカツ コロコロイカメンチカツ	639	1.5	小麦
9(土)	青梗菜ときのこのあんがらめ ミートコロッケ	561	1.8	小麦
11(月)	鶏もも唐揚げ	619	1.9	小麦
12(火)	かき揚げ & かぼちゃ天ぷら	543	1.1	小麦
13(水)	麻婆豆腐 & 野菜コロッケ	558	2.2	小麦
14(木)	Bigハンバーグトマトソース	689	2.9	小麦
15(金)	豚肉と白菜の和風あん & 大判肉包み	547	1.5	小麦
16(土)	高菜おぼろ & コーンたっぷりフライ	581	2.0	小麦
18(月)	タラフライ & 肉団子	637	1.3	小麦
19(火)	Bigハムカツ	681	1.9	小麦
20(水)	鶏もも唐揚げ	632	1.7	小麦
21(木)	Bigハンバーグベッパーソース	712	3.1	小麦
22(金)	ミートコロッケ & キャベツ焼	547	1.2	小麦
23(土)	八宝菜 & メンチカツ	599	1.8	小麦
25(月)	Beef In コロッケ	631	1.7	小麦
26(火)	キムチチゲ & 焼売	598	2.7	小麦
27(水)	かき揚げ & 竹輪天	564	1.4	小麦
28(木)	チキンカレー ジャガマがオムレツ	535	2.3	小麦
29(金)	Bigハンバーグガーリックトマトソース	677	2.3	小麦
30(土)	麻辣カニ玉 & 野菜コロッケ	547	2.5	小麦

11/18(月) 麻婆きりたんぽ
 保証料等を使用しておまかせで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、前日の15時 までにお願いたします。

- 豚キムチうどんごはん (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む) 813円
- みそラーメンごはん (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 652円
- カレー南蛮ごはん (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む) 780円
- 天麩羅うどんごはん (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む) 678円
- 肉うどんごはん (原材料の一部に小麦、卵を含む) 622円
- キノコきつねうどんごはん (原材料の一部に小麦、卵を含む) 684円

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。

11月も新メニューが登場！
 11月18日(月)『タコスミート』
 ご飯にかけたらタコライス☆
 完食すること間違いなし★！

お願い！ ◎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。
 ◎ 材料の都合により販売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。