

ととも 2024 12月MENU

ととも 東毛給食センター
群馬県邑楽郡大泉町大字古米22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyu.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時までにお願いたします。 | | | | | |
| 2(月) | エビフライ | 614 | 2.5 | 155 | 小麦粉 |
| 3(火) | 鯖の南蛮焼 | 680 | 2.6 | 155 | 小麦粉 |
| 4(水) | ハンバーグトマトソース | 601 | 2.8 | 178 | 小麦粉 |
| 5(木) | 八宝菜 | 536 | 2.1 | 169 | 小麦粉 |
| 6(金) | かに玉焼和風あん | 619 | 2.3 | 179 | まぶし粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | | |
| 9(月) | チーズはんぺんフライ | 640 | 2.8 | 148 | 小麦粉 |
| 10(火) | ささみソテータルタルソース | 622 | 2.6 | 181 | 小麦粉 |
| 11(水) | ハヤシライス | 533 | 2.5 | 173 | 小麦粉 |
| 12(木) | 鯖の塩こうじ焼 | 567 | 1.4 | 228 | 小麦粉 |
| 13(金) | 「ミニフランス」オムレツデミグラスソース | 592 | 2.7 | 124 | 小麦粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | | |
| 16(月) | 青梗菜としめじのあんがらめ | 498 | 2.4 | 220 | 小麦粉 |
| 17(火) | 白身魚のマリネ | 605 | 2.4 | 161 | 小麦粉 |
| 18(水) | 豆腐ハンバーグ照焼ソース | 630 | 2.5 | 170 | 小麦粉 |
| 19(木) | 黒鯛のみそ漬焼 | 568 | 1.7 | 192 | 小麦粉 |
| 20(金) | 麻婆野菜 | 519 | 2.5 | 194 | 小麦粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | | |
| 23(月) | チーズ入りコロッケ | 638 | 2.2 | 144 | 小麦粉 |
| 24(火) | チキンとじゃが芋キッシュのトマトソース | 485 | 1.9 | 230 | 小麦粉 |
| 25(水) | 白菜とエビ団子の煮込み | 546 | 2.3 | 221 | 小麦粉 |
| 26(木) | クリームシチュー | 589 | 2 | 147 | 小麦粉 |
| 27(金) | ささみフライ | 591 | 2.2 | 144 | 小麦粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | | |
| 28(土) | | | | | |

| 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) | 鯖の竜田揚サムジャンマリネ | 932 | 1.2 | 小麦粉 |
| 3(火) | 牛丼 | 708 | 2.7 | 小麦粉 |
| 4(水) | 黒鯛の味噌漬焼 | 772 | 3.8 | 小麦粉 |
| 5(木) | Bigハンバーグジャリアピンソース | 785 | 3.8 | 小麦粉 |
| 6(金) | チキンソテーマトクリームソース | 789 | 2.7 | 小麦粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | |
| 9(月) | ヒレカツ | 733 | 3.5 | まぶし粉 |
| 10(火) | 白身魚ソテー甘酢あんがけ | 897 | 3.6 | まぶし粉 |
| 11(水) | スタミナ焼 | 882 | 2.4 | 小麦粉 |
| 12(木) | チキンソテーデミグラスソース | 912 | 3.5 | 小麦粉 |
| 13(金) | 豚ロースソテー茄子みそ炒め添え | 866 | 4.0 | 小麦粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | |
| 16(月) | ミックスフライ(白身フライ・メンチカツ・エビフライ) | 903 | 2.8 | まぶし粉 |
| 17(火) | 鶏肉の竜田揚 | 950 | 1.6 | 小麦粉 |
| 18(水) | 鯖の南蛮焼 | 873 | 3.8 | 小麦粉 |
| 19(木) | 豚キムチ | 813 | 4.7 | 小麦粉 |
| 20(金) | 銀鮭の塩焼 | 768 | 3.5 | まぶし粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | |
| 23(月) | 大きなえびかつ手作りタルタルソース | 837 | 3.6 | まぶし粉 |
| 24(火) | 豚肉の生善焼 | 839 | 2.8 | 小麦粉 |
| 25(水) | ジンジャーチキン | 805 | 3.3 | 小麦粉 |
| 26(木) | Bigハンバーグトマトソース | 729 | 3.4 | 小麦粉 |
| 27(金) | 油淋鶏 | 966 | 3.7 | 小麦粉 |
| 土曜日に限り、営業時間は AM8:30~PM2:45までとさせていただきます。 | | | | |
| 28(土) | | | | |

| 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) | 鶏の唐揚 | 677 | 2.1 | 小麦粉 |
| 3(火) | チキンカツ | 704 | 2.5 | 小麦粉 |
| 4(水) | 焼餃子 | 679 | 2.4 | 小麦粉 |
| 5(木) | 白身&エビフライ | 724 | 3.2 | まぶし粉 |
| 6(金) | 北海道産チーズコロッケ | 717 | 2.6 | 小麦粉 |
| 7(土) | 大判揚餃子 | 650 | 3.9 | 小麦粉 |
| 9(月) | Bigハンバーグジャリアピンソース | 708 | 3.5 | まぶし粉 |
| 10(火) | トンカツ&イカメンチ | 721 | 2.4 | 小麦粉 |
| 11(水) | 紅生善のがき揚 | 624 | 1.8 | 小麦粉 |
| 12(木) | 国産牛すじ入コロッケ | 661 | 3.3 | まぶし粉 |
| 13(金) | ハラフライ手作りタルタルソース | 867 | 2.7 | 小麦粉 |
| 14(土) | コーンたっぷりフライメンチ | 670 | 2.4 | 小麦粉 |
| 16(月) | Bigハムカツ | 724 | 2.7 | まぶし粉 |
| 17(火) | Bigハンバーグおろしポン酢ソース | 666 | 2.5 | 小麦粉 |
| 18(水) | みそがかつ | 754 | 4.0 | 小麦粉 |
| 19(木) | 大きな野菜コロッケ | 703 | 3.6 | 小麦粉 |
| 20(金) | 鶏もも竜田揚 | 682 | 2.6 | まぶし粉 |
| 21(土) | アジフライ | 659 | 2.4 | まぶし粉 |
| 23(月) | Bigハンバーグデミグラスソース | 741 | 3.5 | 小麦粉 |
| 24(火) | ブラックカレーコロッケ野菜コロッケ | 734 | 2.3 | 小麦粉 |
| 25(水) | キャベツの磯風味がき揚 | 723 | 2.1 | 小麦粉 |
| 26(木) | 大きなえびかつオーロラタルタルソース | 817 | 2.6 | まぶし粉 |
| 27(金) | Bigメンチカツ | 681 | 2.3 | 小麦粉 |
| 28(土) | ハムポテサラダフライ | 668 | 2.4 | 小麦粉 |

| 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) | 豚かつ | 631 | 1.8 | 小麦粉 |
| 3(火) | 玉子とじゃがいも& 蓮根まんじゅう | 519 | 2.1 | 小麦粉 |
| 4(水) | ミートコロッケ&キャベツ焼 | 575 | 1.2 | 小麦粉 |
| 5(木) | 鶏もも唐揚 | 627 | 1.5 | 小麦粉 |
| 6(金) | Bigハンバーグ照焼ソース | 699 | 2.3 | 小麦粉 |
| 7(土) | 麻婆野菜&メンチカツ | 555 | 2.5 | 小麦粉 |
| 9(月) | タラフライ&肉団子照焼 | 654 | 1.6 | 小麦粉 |
| 10(火) | ちゃんぽん鍋&唐揚 | 592 | 2.0 | 小麦粉 |
| 11(水) | Bigハンバーグチリソース | 703 | 3.3 | 小麦粉 |
| 12(木) | Beef In コロッケ | 644 | 1.7 | 小麦粉 |
| 13(金) | ハムポテサラダフライポロニョソーセージ | 582 | 1.9 | 小麦粉 |
| 14(土) | 青梗菜ときのこのあんがらめコーンたっぷりフライ | 552 | 1.9 | 小麦粉 |
| 16(月) | Bigハンバーグおろしソース | 666 | 1.9 | 小麦粉 |
| 17(火) | がき揚&がぼちゃ天ぷら | 589 | 1.1 | 小麦粉 |
| 18(水) | 鶏もも唐揚 | 620 | 1.7 | 小麦粉 |
| 19(木) | チキンカレー&焼売 | 645 | 2.9 | 小麦粉 |
| 20(金) | クリームフライコロロイカメンチカツ | 600 | 1.4 | まぶし粉 |
| 21(土) | 麻辣カニ玉&野菜コロッケ | 571 | 2.5 | まぶし粉 |
| 23(月) | Bigハムカツ | 647 | 1.9 | 小麦粉 |
| 24(火) | 野菜コロッケ&豆腐入さつま揚 | 606 | 1.9 | 小麦粉 |
| 25(水) | Bigハンバーグベッパソース | 714 | 3.0 | 小麦粉 |
| 26(木) | 鶏もも唐揚 | 604 | 1.4 | 小麦粉 |
| 27(金) | カレー麻婆&焼餃子 | 536 | 2.3 | 小麦粉 |
| 28(土) | Bigメンチカツ | 641 | 1.8 | 小麦粉 |

12月29日(日)より1月5日(日)まで、お休みとさせていただきます。

連休前の数日間につきましては、夕食の食器が使い捨て容器になる場合もございますので、ご了承の程お願申し上げます。

好評販売中! 揚げ焼きまるどん

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

| | | |
|---|---|---|
| <p>🍗 豚キムチうどんごはん 813kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)</p> <p>🍗 天竺うどんごはん 678kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)</p> | <p>🍜 みそラーメンごはん 652kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)</p> <p>🍜 肉うどんごはん 822kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)</p> | <p>🍲 カレー南蛮ごはん 780kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)</p> <p>🍲 キノコきつねうどんごはん 894kcal (原材料の一部に小麦、卵、卵を含む)</p> |
|---|---|---|

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。

12月24日『スペシャルランチ』コロッケ好きにはたまらない
★☆☆コロッケ弁当☆☆☆
カレーと野菜の2種類になってるよ!

🍴 **お願!** ◎食事を始める前に必ず手を洗きましょう。★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、お弁当に異常を感じましたら、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6品目(卵・かに・くるみ・小麦・そば・卵・卵・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。