



ととも 2月MENU 2025

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-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ヘルシーランチ Healthy Lunch		1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 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(土) 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。						
3(月)	豚肉のごまだれ炒め	581	2.5	1.90		小麦粉
4(火)	白身魚の中華マリネ	638	2.7	2.32		小麦粉
5(水)	鱈の塩焼	602	2.3	2.07		小麦粉
6(木)	チキンソテートマトソース	558	2.2	1.75		小麦粉
7(金)	鱈の南蛮焼	640	2.9	2.63		小麦粉
8(土) 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。						
10(月)	ハヤシライス	547	2.1	1.71		小麦粉
11(火)	チーズコロッケ	655	2.3	1.74		小麦粉
12(水)	ハンバーグデミグラスソース	605	2.6	2.13		小麦粉
13(木)	エビフライ	599	2.6	1.82		小麦粉
14(金)	黒鯛のみぞ漬焼	609	2.6	1.61		小麦粉
15(土) 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。						
17(月)	かに玉焼塩あんかけ	631	2.1	1.50		小麦粉
18(火)	八宝菜	474	1.6	2.15		小麦粉
19(水)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	546	2.1	1.85		小麦粉
20(木)	ささみソテー野菜あんかけ	619	2.5	1.74		小麦粉
21(金)	麻婆野菜	520	2.7	2.15		小麦粉
22(土) 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。						
24(月)	青梗菜としめじのあんがらめ	504	2.5	2.03		小麦粉
25(火)	ハンバーグジャリアピソース	561	2.5	1.78		小麦粉
26(水)	クリームシチュー	622	2	1.43		小麦粉
27(木)	チーズはんぺんフライ	680	2.7	1.75		小麦粉
28(金)	「ミニフランス」オムレツサルサソース	534	2.5	2.36		小麦粉

とともデラックスランチ Deluxe Lunch		1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 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(土) 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。						
3(月)	銀鮭の塩焼	724	3.7			小麦粉
4(火)	鶏肉の竜田揚 特製唐揚げソース	1,026	3.6			小麦粉
5(水)	キムチ牛丼	780	2.9			小麦粉
6(木)	エビフライ&クリーミーフライ (タルタルソース(P)付)	762	2.9			小麦粉
7(金)	チキンソテー アラブアータソース	804	3.5			小麦粉
8(土) 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。						
10(月)	もろみ焼肉	786	2.3			小麦粉
11(火)	ひれかつ (とんかつソース(P)付)	715	3.5			小麦粉
12(水)	鱈のカレー醤油焼	725	3.0			小麦粉
13(木)	イカの唐揚げ トリソース	843	4.7			小麦粉
14(金)	Bigハンバーグ トマトソース	798	3.3			小麦粉
15(土) 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。						
17(月)	黒鯛のみぞ漬焼	812	2.8			小麦粉
18(火)	ジンジャーチキン	838	3.1			小麦粉
19(水)	豚肉の生巻焼	823	2.0			小麦粉
20(木)	スタミナ焼	782	2.9			小麦粉
21(金)	大きなえびかつ 手作りタルタルソース	800	2.9			小麦粉
22(土) 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。						
24(月)	Bigハンバーグ クリームソース	829	3.5			小麦粉
25(火)	白身魚ソテー 甘酢あんかけソース	738	2.9			小麦粉
26(水)	豚ロースソテー デミグラスソース	786	2.8			小麦粉
27(木)	油淋鶏	986	3.9			小麦粉
28(金)	鱈の南蛮焼	823	4.3			小麦粉

とともスペシャルランチ Special Lunch		1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 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(土)	大判揚げ餃子 青梗菜ときのこのあんがらめ	687	3.5			小麦粉
3(月)	Bigハンバーグ ベツバーソース	812	3.3			小麦粉
4(火)	紅マスタードハムカツ 豚肉とお酢のすき煮	711	3.1			小麦粉
5(水)	北海道産チーズコロッケ タコスミート	784	2.2			小麦粉
6(木)	鶏もも唐揚げ インド風スパイスカレー	764	2.6			小麦粉
7(金)	照焼チキンカツ 玉子とじあん	798	3.7			小麦粉
8(土)	ハムポテサラダフライ ごま味噌担々	626	3.0			小麦粉
10(月)	Bigメンチカツ ちゃんぽん鍋	751	3.2			小麦粉
11(火)	コーンたっぷりフライ ハムカツ 麻婆豆腐	696	2.7			小麦粉
12(水)	エビカツ&チキンカツ テリマヨタルタルソース	811	3.1			小麦粉
13(木)	Bigハンバーグ トマトソース 昔ながら給食カレー	716	3.9			小麦粉
14(金)	ベーコンマヨカツ 鶏とコーンのカリカリ炒め	787	2.1			小麦粉
15(土)	アジフライ (タルタルソース(P)付) 八宝菜	669	1.8			小麦粉
17(月)	デミカツ ベスビオ風	767	2.9			小麦粉
18(火)	鶏もも竜田揚 キムチチゲ	785	3.3			小麦粉
19(水)	かき揚げ・なす天 (特製天丼のたれ) 豚肉の生巻あん	693	2.1			小麦粉
20(木)	牛肉コロッケ チキンカレー	764	3.4			小麦粉
21(金)	Bigハムカツ ヒピンバ	724	2.4			小麦粉
22(土)	春巻 麻辣カニ玉	612	2.8			小麦粉
24(月)	チキンカツ&メンチカツ ごま入トナツソースかけ えのきと豆腐のみぞれ煮	742	4.0			小麦粉
25(火)	焼餃子 麻婆野菜	638	2.4			小麦粉
26(水)	白身魚フライ&ささみフライ 手作りタルタルソース コーンおぼろ	771	2.5			小麦粉
27(木)	Bigハンバーグ おろしソース クリームシチュー	745	3.6			小麦粉
28(金)	大きな野菜コロッケ ポークカレー	758	3.8			小麦粉

とともランチ Lunch		1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 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(土)	Bigメンチカツ	689	2.9			小麦粉
3(月)	Beef In コロッケ	626	1.4			小麦粉
4(火)	チキンカツ&キャベツ焼	582	1.2			小麦粉
5(水)	麻婆野菜&野菜コロッケ	540	2.0			小麦粉
6(木)	インド風スパイスカレー ベーコンマヨカツ	684	2.7			小麦粉
7(金)	Bigハンバーグ照焼ソース	697	2.6			小麦粉
8(土)	大判肉包み&オムレツ	575	1.4			小麦粉
10(月)	ちゃんぽん鍋&焼餃子	554	2.2			小麦粉
11(火)	Bigハンバーグおろしソース	672	2.2			小麦粉
12(水)	エビカツ&ささみの磯辺揚	597	1.5			小麦粉
13(木)	ミートコロッケ コロコロイカメンチカツ	620	1.5			小麦粉
14(金)	鶏もも唐揚げ	649	1.9			小麦粉
15(土)	八宝菜 コーンたっぷりフライ	579	2.4			小麦粉
17(月)	Bigハンバーグデミグラスソース	686	2.3			小麦粉
18(火)	クリーミーフライ&メンチカツ	640	1.8			小麦粉
19(水)	唐揚南蛮ソース	663	1.8			小麦粉
20(木)	チキンカレー ハムポテサラダフライ	592	2.3			小麦粉
21(金)	春巻&チヂミ	564	1.3			小麦粉
22(土)	ミートコロッケ&肉団子照焼	547	1.4			小麦粉
24(月)	えのきと豆腐のみぞれ煮 焼売	599	1.9			小麦粉
25(火)	Bigハムカツ	626	1.6			小麦粉
26(水)	鶏もも唐揚げ	627	1.9			小麦粉
27(木)	かき揚げ&かぼちゃ天ぷら	555	1.6			小麦粉
28(金)	Bigハンバーグベツバーソース	675	2.8			小麦粉

好評販売中! 鶏焼きたんどん ご注文は前日の15時までにお願いたします。

- 月 鶏キムチうどんごはん (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 水 みそラーメンごはん (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
- 金 カレー南蛮ごはん (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
- 火 天麩焼うどんごはん (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 木 肉うどんごはん (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 土 キノコつねうどんごはん (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。

アンケートのご協力を
お願いたします。
ご意見・ご要望はこちらまで。

ピリッと豪華★『チリマヨタルタルソース』
2月12日(水)のスペシャルランチに登場する☆
お楽しみに〜!
♪メニューへのご意見・ご感想 お待ちしております♪

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。

●材料の都合により立派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ては、お問い合わせください。