



ともむ 3月MENU

2025



ともむ 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.tomomom-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	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。					
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)	豆腐ハンバーグ かにがま生巻あんかけ	546	2.7	192	卵、小麦、乳
4(火)	鰯の照焼	574	2.5	156	小麦
5(水)	豚肉のごまだれ炒め	635	2.2	148	小麦
6(木)	鯖の南蛮焼	637	2.1	213	小麦
7(金)	鶏肉の唐揚	640	2	145	小麦
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)	エビフライ	581	2.6	149	小麦、卵、花生
11(火)	ハンバーグデミグラスソース	648	2.2	159	小麦
12(水)	かに玉焼・チキンステーキ 和風あんかけ	625	2.8	191	小麦
13(木)	麻婆野菜	588	2.6	176	小麦
14(金)	白身魚のマリネ	618	2.0	218	小麦
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	630	2.0	146	小麦、卵、花生
18(火)	ささみソテーシャリアヒンソース	609	2.1	282	小麦
19(水)	八宝菜	480	2.4	228	小麦
20(木)	「ライ麦パン」 プレーンオムレツ	572	2.7	141	小麦
21(金)	鰯の塩麹焼	648	2.9	198	小麦
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)	チキンステーキマトソース	560	2.0	237	小麦
25(火)	クリームシチュー	617	2.5	161	小麦
26(水)	豚肉の生巻焼	648	2.0	142	小麦
27(木)	麻婆豆腐	531	2.2	167	小麦
28(金)	チーズはんぺんフライ	638	2.5	145	小麦
29(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。				
31(月)	ハヤシライス	512	2.1	213	小麦

ともむデラックスランチ Deluxe Lunch		1人分 kcal	たんぱく質 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。				
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)	Bigハンバーグ おろしステーキソース	815	3.9	卵、小麦、乳
4(火)	銀鯉の塩焼	767	3.2	小麦
5(水)	牛丼	814	2.6	小麦
6(木)	チキンソテーマトソース	828	3.3	小麦
7(金)	ミックスフライ (アジフライ・エビフライ・メンチカツ)	930	2.4	小麦、卵
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)	イカチリ	697	3.3	小麦、卵、花生
11(火)	豚キムチ	783	3.9	小麦
12(水)	鯖のみぞ焼	854	4.9	小麦
13(木)	ジンジャーチキン	816	2.7	小麦
14(金)	鶏肉の竜田揚 (タルタルソース(P)付)	1,014	3.7	小麦
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)	ひれかつ	739	3.4	小麦
18(火)	豚肉の生巻焼	807	2.2	小麦
19(水)	Bigハンバーグマトソース	827	3.4	小麦
20(木)	白身魚ソテー ガーリックソース	788	3.2	小麦、卵
21(金)	大きなえびかつ 手作りタルタルソース	817	3.2	小麦、卵
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)	もろみ焼肉	764	2.0	小麦
25(火)	鶏肉のサムジャンマリネ	814	2.7	小麦
26(水)	鯖の南蛮焼	783	3.9	小麦
27(木)	Bigハンバーグ デミグラスソース	791	3.2	小麦、卵
28(金)	油淋鶏	945	3.5	小麦、卵
29(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。			
31(月)	白身魚の甘酢あん	813	4.2	小麦

ともむスペシャルランチ Special Lunch		1人分 kcal	たんぱく質 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。				
1(土)	鶏の唐揚&イカメンチ 玉子としあん	740	2.3	小麦
3(月)	煎マスタードハムカツ ハヤシライス	655	2.3	小麦
4(火)	みぞかつ 豚肉とお数のすき煮	748	2.9	小麦
5(水)	お好み焼き風鶏天 ごま味噌坦々	685	3.8	小麦
6(木)	北海道産チーズコロッケ インド風スパイシーカレー	714	2.9	小麦
7(金)	Bigハンバーグ 照焼ソース	712	3.8	小麦
8(土)	ハムポテサラダフライ 高菜そぼろ	635	2.3	小麦
10(月)	鶏の唐揚&野菜コロッケ ねぎ塩豚鍋	766	2.7	小麦
11(火)	チキンカツ&玉子サラダフライ 手作りタルタルソース	866	2.8	小麦
12(水)	Bigメンチカツ (とんかつソース(P)付)	770	3.9	小麦
13(木)	コーンたっぷりフライ ハムカツ	793	2.6	小麦、卵、花生
14(金)	Bigハンバーグ マトソース	711	7.1	小麦
15(土)	アジフライ 青梗菜ときのこのあんがらめ	642	2.2	小麦
17(月)	焼餃子&カレーコロッケ 麻婆野菜	693	2.3	小麦
18(火)	デミカツ じゃがいもトマト煮	764	2.8	小麦
19(水)	鶏の唐揚&ベーコンマヨカツ チキンカレー	838	2.9	小麦
20(木)	牛肉コロッケ&エビフライ (タルタルソース(P)付)	756	2.8	小麦
21(金)	Bigハンバーグ シャリアヒンソース	727	3.7	小麦
22(土)	メンチカツ コーンそぼろ	749	2.3	小麦
24(月)	白身&ささみフライ オーロラソース	786	2.8	小麦
25(火)	大きな野菜コロッケ 酢鶏	738	3.1	小麦
26(水)	炬じヒと枝豆のかき揚げ イカ天	638	1.5	小麦
27(木)	エビカツ&チキンカツ スイートデリソース	740	2.5	小麦
28(金)	Bigハンバーグ おろしソース	703	3.2	小麦
29(土)	春巻&ジャンボ肉団子 カニ玉あん	652	2.2	小麦
31(月)	タルタルハムカツ カレー麻婆	744	3.0	小麦

ともむランチ Lunch		1人分 kcal	たんぱく質 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願ひいたします。				
1(土)	玉子としあん & アジフライ	599	2.0	小麦
3(月)	鶏の唐揚	654	1.3	小麦
4(火)	野菜コロッケ & オムレツ	657	2.5	小麦
5(水)	Bigハンバーグ照焼ソース	688	2.7	小麦
6(木)	インド風スパイシーカレー ミートコロッケ	619	2.5	小麦
7(金)	かき揚げ & 竹輪天	563	1.4	小麦
8(土)	Bigメンチカツ	648	1.7	小麦
10(月)	チキンカツ & イカメンチカツ	699	2.1	小麦
11(火)	野菜コロッケ & キャベツ焼	580	1.7	小麦
12(水)	八宝菜 & 鶏の唐揚	614	1.8	小麦
13(木)	Bigハンバーグねぎ塩ソース	667	2.1	小麦
14(金)	ベーコンマヨカツ & ささみフライ	679	1.8	小麦
15(土)	カレーコロッケ & 豆乳入さつま揚	605	1.9	小麦
17(月)	Bigハムカツ	645	1.5	小麦
18(火)	鶏の唐揚	669	1.6	小麦
19(水)	チキンカレー & 野菜コロッケ	610	2.6	小麦
20(木)	Bigハンバーグマトソース	692	2.7	小麦
21(金)	かき揚げ & がぼちゃ天ぷら	552	1.2	小麦
22(土)	コーンたっぷりフライ 肉団子照焼	598	2.0	小麦
24(月)	Bigハンバーグベッパーソース	685	2.8	小麦
25(火)	鶏の唐揚	623	1.3	小麦
26(水)	えのきと豆腐のみぞれ煮 焼売	575	2.0	小麦
27(木)	エビカツ & 照焼ハンバーグ	639	1.6	小麦
28(金)	Beef In コロッケ	625	1.5	小麦
29(土)	ハムポテサラダフライ お好み焼	571	1.4	小麦
31(月)	カレー麻婆 & 焼餃子	551	2.3	小麦

好評販売中 **鍋焼きりたんぽ** ご注文は、前日15時までにお願ひいたします。

812kcal (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 652kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)	全 カレー南蛮ごはん 780kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
670kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)	火 天麩揚げうどんごはん 670kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)	木 肉うどんごはん 822kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
		土 キノコきつねうどんごはん 684kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

アンケートのご協力を
お願ひします。
ご意見・ご要望はこちらまで。

3月31日(月)のスペシャルランチに初登場!
『★タルタルハムカツ★』
大きなハムカツの上に『美味しい手作りタルタルソース』
かけちゃいました★
タルタル好きにはたまらないメニュー〜★

お願ひ! ◎食事をする前に必ず手を洗ひましょう。★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、食わ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・特定原材料品目(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、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。