



とも 4月MENU

2025 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
健康経営優良法人
2025
健康経営優良法人
KCEO Investment for Health

ヘルシーランチ Healthy Lunch		エネルギー kcal	脂肪 g	糖質 g	たんぱく質 g
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。					
1(火)	鯖のマリネ	640	2.5	198	小児食
2(水)	クリームシチュー	687	2.8	201	小児食
3(木)	エビフライ	625	2.6	159	小児食
4(金)	白身魚のソテーマトソース	630	2.6	232	小児食
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。					
7(月)	かに玉焼野菜甘酢あんがけ	605	2.4	162	小児食
8(火)	牛すき煮	598	2.5	174	小児食
9(水)	豚肉のごまだれ炒め	627	2.2	187	小児食
10(木)	ハンバーグデミグラスソース	639	2.6	153	小児食
11(金)	鯖の塩焼	603	2.4	146	小児食
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。					
14(月)	ハヤシライス	587	2.3	144	小児食
15(火)	マンダイのトマトソース	618	2.3	170	小児食
16(水)	豚肉の生巻焼	646	2.6	145	小児食
17(木)	豆腐ハンバーグおろしソース	638	2.8	262	小児食
18(金)	八宝菜	541	2.8	201	小児食
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。					
21(月)	黒鯛のみぞ漬け焼	585	2.7	145	小児食
22(火)	ささみソテー照焼ソース	606	2.5	239	小児食
23(水)	豚肉のチリソース炒め	605	2.8	160	小児食
24(木)	「ミニフランス」オムレットマトバジルソース	529	2.7	186	小児食
25(金)	麻婆豆腐	601	2.4	148	小児食
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(月)	青梗菜とエビ団子の煮込み	564	2.7	198	小児食
29(火)	チーズはんぺんフライ	619	2.6	227	小児食
30(水)	チキンステーキサルサソース	580	2.5	144	小児食

ともうデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。			
1(火)	タルタルハムカツ (タルタルソース(P)付)	870	2.5
2(水)	チキンカツミートソースがけ	847	3.2
3(木)	豚キムチ	787	4.6
4(金)	Bigハンバーグ クリームソース	815	3.8
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。			
7(月)	牛丼	795	2.7
8(火)	鶏肉の竜田揚 (タルタルソース(P)付)	1,026	2.6
9(水)	もろみ焼肉	785	2.8
10(木)	鯖の南蛮焼	914	3.9
11(金)	ジンジャーチキン	845	3.2
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。			
14(月)	Bigハンバーグ おろしステーキソース	874	4.1
15(火)	大きなえびかつ チリソースがけ	806	4.3
16(水)	銀鮭の塩焼	805	4.8
17(木)	チキンソテー バーベキューソース	972	2.9
18(金)	豚肉の生巻焼	749	3.8
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。			
21(月)	鯖の竜田揚 カレーソース	920	2.5
22(火)	Bigハンバーグ ガーリックトマトソース	780	3.0
23(水)	油淋鶏	1,008	3.3
24(木)	白身魚のソテー 甘酢あんがけ	828	2.9
25(金)	ポークチャップ	821	4.1
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(月)	ミックスフライ (メンチカツ・アジフライ・エビフライ)	964	2.4
29(火)	ひれかつ	755	3.1
30(水)	Bigハンバーグ デミグラスソース	756	3.4

ともうスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。			
1(火)	コーンたっぷりフライ	738	2.7
2(水)	油淋鶏	715	2.9
3(木)	北海道産チーズコロッケ	712	2.8
4(金)	みぞかつ	768	3.9
5(土)	ハムポテサラダフライ	646	2.6
7(月)	wコロッケ★ (フックカレー & 野菜)	752	3.4
8(火)	Bigハンバーグ トマトソース	749	3.5
9(水)	鶏の唐揚 揚子チヂミ	742	3.4
10(木)	フリーミーフライ ハムカツ	791	2.2
11(金)	おろしボン酢かつ & ハンバーグ	767	2.3
12(土)	アジフライ	661	2.8
14(月)	Bigメンチカツ	735	3.3
15(火)	牛肉コロッケ	744	3.0
16(水)	鶏の唐揚 玉子サラダフライ	776	3.8
17(木)	エビチリカツ	705	2.7
18(金)	チキンカツ	757	3.0
19(土)	粒マスタードハムカツ	716	3.4
21(月)	Bigハンバーグ ジャリアヒンソース	708	3.5
22(火)	大きな野菜コロッケ	861	2.8
23(水)	焼餃子	682	2.3
24(木)	ベーコンマヨカツ	798	2.6
25(金)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	789	2.6
26(土)	ミートコロッケ	693	2.3
28(月)	Bigハンバーグ ベッパーソース	796	3.5
29(火)	Bigハムカツ	886	2.4
30(水)	かき揚げ & なす天 (特選天丼のたれ)	788	2.2

ともうランチ Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。			
1(火)	ビーンズカレー コーンたっぷりフライ	643	2.2
2(水)	かき揚げ & かぼちゃ天がら	611	1.4
3(木)	Bigハンバーグトマトソース	685	2.5
4(金)	鶏の唐揚	608	1.2
5(土)	Bigメンチカツ	666	1.7
7(月)	Bigハンバーグおろしソース	667	2.4
8(火)	Beef In コロッケ	704	1.7
9(水)	チキンカツ & ミニコロッケ	621	1.8
10(木)	鶏の唐揚	700	1.7
11(金)	野菜コロッケ コロコロイカメンチカツ	605	1.7
12(土)	八宝菜 クラッシュマスタードハムカツ	626	2.8
14(月)	麻婆豆腐 & カレーコロッケ	619	2.5
15(火)	Bigハンバーグバーベキューソース	693	3.1
16(水)	玉子サラダフライ & メンチカツ	726	2.8
17(木)	ヒピンバ & ハンバーグ照焼	578	1.9
18(金)	野菜コロッケ & 鶏の唐揚	683	1.6
19(土)	青梗菜ときのこのあんがらめ クリーミーフライ	568	2.1
21(月)	白身魚フライ & オムレツ	616	1.5
22(火)	じゃがいものトマト煮 & 焼売	620	1.7
23(水)	Bigハムカツ	710	1.4
24(木)	チキンカレー & 野菜コロッケ	590	2.2
25(金)	Bigハンバーグベッパーソース	705	2.8
26(土)	ミートコロッケ & 豆乳入さつま揚げ	609	2.2
28(月)	ベーコンマヨカツ & キャベツ焼	706	1.5
29(火)	鶏の唐揚	621	1.4
30(水)	えのきと豆腐のみぞれ煮 焼餃子 & 蓮根まんじゅう	587	2.0

4月7日(月)より実施 **清いごちそう**

ご注文は前日15時までにお願いいたします。

- ネバネバそば 530kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 天麩揚げうどん 581kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- ピリ辛冷しゃぶうどん 59kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- サラダうどん 497kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
- 海老天そば 64kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
- 肉おろしうどん 520kcal (原材料の一部に小麦を含む)

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。

4月は新年度のスタート★
新しい生活が始まった方もいると思います
そんな方々の毎日を応援するお弁当を
すずちゃん日々考えています!!

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(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・鶏肉)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。