



ともし 6月MENU

2025



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) 7251SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS健康経営優良法人
2025
KINHO Investment for Health

健康寿命を延ばそう！

ヘルシーランチ Healthy Lunch		エネルギー 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。					
2(月)	オムレツ (ケチャップ(P)付)	601	2.9	143	小麦 卵
3(火)	ハヤシライス	583	2.7	148	小麦 卵
4(水)	八宝菜	494	2.6	140	小麦 卵 鶏卵 大豆
5(木)	豆腐ハンバーグおろしソース	602	2.9	135	小麦 卵 鶏卵 大豆
6(金)	エビフライ	571	2.2	125	小麦 卵 エビ
7(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。				
9(月)	チキンソテー	490	2.4	137	小麦 卵
10(火)	クリームシチュー	688	2.7	140	小麦 卵
11(水)	ハンバーグトマトソース	574	2.9	129	小麦 卵 鶏卵
12(木)	鯖の南蛮焼	601	2.9	174	小麦 卵 鶏卵
13(金)	チーズコロッケ	663	2	130	小麦 卵 チーズ
14(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。				
16(月)	かに玉焼和風あんかけ	549	2.6	177	小麦 卵 かに
17(火)	麻婆野菜	544	2.5	175	小麦 卵 鶏卵
18(水)	白身魚のチリソース	594	2.1	137	小麦 卵 魚
19(木)	ささみソテーレモン粒マスタードソース	585	2	169	小麦 卵 鶏卵
20(金)	肉団子のブラウンシチュー	580	2.7	131	小麦 卵 鶏卵
21(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。				
23(月)	ハンバーグデミグラスソース	561	2.9	127	小麦 卵 鶏卵
24(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	468	2.7	182	小麦 卵 鶏卵 大豆
25(水)	豚肉のごまだれ炒め	638	2.5	156	小麦 卵 鶏卵
26(木)	鯖の塩麹焼	556	2.7	180	小麦 卵 鶏卵
27(金)	「ミニフランス」 オムレツバジルトマトソース	495	2.9	131	小麦 卵 鶏卵
28(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。				
30(月)	ささみフライ	579	2.4	125	小麦 卵 鶏卵

ともしデラックスランチ Deluxe Lunch		エネルギー 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。					
2(月)	鶏もも竜田揚 (タルタルソース(P)付)	851	3.9	148	小麦 卵 鶏卵
3(火)	鯖の南蛮焼	831	3.3	148	小麦 卵 鶏卵
4(水)	スタミナ焼	877	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
5(木)	ベッパーチキン	801	3.4	148	小麦 卵 鶏卵
6(金)	大きな白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	839	3.1	148	小麦 卵 魚
7(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。				
9(月)	Bigハンバーグ トマトソース	769	3.6	148	小麦 卵 鶏卵
10(火)	Bigハムカツ	898	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
11(水)	牛丼	761	2.2	148	小麦 卵 鶏卵
12(木)	ジンジャーチキン	780	3.5	148	小麦 卵 鶏卵
13(金)	Bigメンチカツ	832	3.0	148	小麦 卵 鶏卵
14(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。				
16(月)	鯖のカレー竜田	925	1.9	148	小麦 卵 鶏卵
17(火)	油淋鶏	857	5.4	148	小麦 卵 鶏卵
18(水)	大きなえびかつ (タルタルソース(P)付)	814	2.7	148	小麦 卵 魚
19(木)	銀鯉の塩焼	797	2.9	148	小麦 卵 魚
20(金)	Bigハンバーグ おろしソース	811	4.5	148	小麦 卵 鶏卵
21(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。				
23(月)	豚肉の辛み炒め	805	1.6	148	小麦 卵 鶏卵
24(火)	バーベキューチキン	762	3.7	148	小麦 卵 鶏卵
25(水)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	841	3.3	148	小麦 卵 鶏卵
26(木)	Bigハンバーグ デミグラスソース	827	3.6	148	小麦 卵 鶏卵
27(金)	白身魚ソテー 甘酢あんかけソース	762	3.0	148	小麦 卵 魚
28(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。				
30(月)	イカチリ	736	3.1	148	小麦 卵 魚

ともしスペシャルランチ Special Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g	野菜量 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。					
2(月)	北海道産チーズコロッケ	746	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
3(火)	エビカツ クリームフライ	795	3.7	148	小麦 卵 エビ
4(水)	Bigハンバーグ おろしソース	782	3.1	148	小麦 卵 鶏卵
5(木)	照焼チキンカツ	754	2.9	148	小麦 卵 鶏卵
6(金)	ベーコンポテトカツ	740	3.0	148	小麦 卵 鶏卵
7(土)	コーンぱつぱりフライ	704	3.7	148	小麦 卵 鶏卵
9(月)	Bigメンチカツ	786	2.9	148	小麦 卵 鶏卵
10(火)	鶏の唐揚げ	781	2.3	148	小麦 卵 鶏卵
11(水)	紺工ヒと枝豆のかき揚げ (特製天丼のタレ)	671	2.2	148	小麦 卵 魚
12(木)	牛肉コロッケ	758	2.9	148	小麦 卵 鶏卵
13(金)	Bigハンバーグ 照焼ソース	699	3.4	148	小麦 卵 鶏卵
14(土)	ハムポテサラダフライ	675	2.9	148	小麦 卵 鶏卵
16(月)	ウインナー醤油カツ	684	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
17(火)	大きな白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	797	3.4	148	小麦 卵 魚
18(水)	Bigハンバーグ ベッパースソース	727	3.3	148	小麦 卵 鶏卵
19(木)	BBQチキンカツ	752	2.7	148	小麦 卵 鶏卵
20(金)	鶏の唐揚げ	774	3.8	148	小麦 卵 鶏卵
21(土)	国産牛すじ入コロッケ	689	2.6	148	小麦 卵 鶏卵
23(月)	おろしボン酢カツ	790	2.2	148	小麦 卵 鶏卵
24(火)	Bigハンバーグ トマトソース	762	3.8	148	小麦 卵 鶏卵
25(水)	お好み焼風キャベツカツ	643	3.6	148	小麦 卵 鶏卵
26(木)	Wコロッケ★ (カレー・野菜)	746	2.8	148	小麦 卵 鶏卵
27(金)	Bigハムカツ	811	2.9	148	小麦 卵 鶏卵
28(土)	アジフライ	723	2.2	148	小麦 卵 魚
30(月)	Bigハンバーグ ジャリアヒンソース	781	3.1	148	小麦 卵 鶏卵

ともしランチ Lunch		エネルギー kcal	たんぱく質 g	野菜量 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。					
2(月)	野菜コロッケ&ウインナー醤油カツ	631	2.2	148	小麦 卵 鶏卵
3(火)	鶏の唐揚げ	683	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
4(水)	かき揚げ&竹輪天	610	1.4	148	小麦 卵 鶏卵
5(木)	Bigハンバーグ照焼ソース	679	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
6(金)	カレー麻婆&焼売	603	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
7(土)	Bigメンチカツ	639	1.5	148	小麦 卵 鶏卵
9(月)	野菜コロッケ&唐揚げ	610	1.9	148	小麦 卵 鶏卵
10(火)	ベーコンカツ&キャベツ焼	606	1.3	148	小麦 卵 鶏卵
11(水)	えのきと豆腐のみぞれ煮 焼餃子	517	1.8	148	小麦 卵 鶏卵
12(木)	Bigハンバーグトマトソース	709	2.7	148	小麦 卵 鶏卵
13(金)	白身魚フライ&ミートソース風春巻	627	1.9	148	小麦 卵 鶏卵
14(土)	ミートコロッケ	623	1.8	148	小麦 卵 鶏卵
16(月)	鶏の唐揚げ	686	2.0	148	小麦 卵 鶏卵
17(火)	Bigハンバーグベッパースソース	659	3.1	148	小麦 卵 鶏卵
18(水)	じゃがいものトマト煮 イカキャベツカツ	573	1.6	148	小麦 卵 魚
19(木)	ビーンズカレー&クリームフライ	636	2.1	148	小麦 卵 鶏卵
20(金)	野菜コロッケ&メンチカツ	642	1.8	148	小麦 卵 鶏卵
21(土)	青梗菜と豆腐のあんがらめ たこペジカツ	536	2.0	148	小麦 卵 鶏卵
23(月)	鶏の唐揚げ	691	1.6	148	小麦 卵 鶏卵
24(火)	わがめのかき揚げ&かぼちゃ天ぷら	582	1.2	148	小麦 卵 鶏卵
25(水)	ミートコロッケ&オムレツ	599	1.3	148	小麦 卵 鶏卵
26(木)	チキンカレー&エビカツ	614	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
27(金)	ベスビオ風&野菜コロッケ	590	2.5	148	小麦 卵 鶏卵
28(土)	カレーコロッケ&コーンメンチ	651	1.6	148	小麦 卵 鶏卵
30(月)	Big野菜コロッケ	587	1.9	148	小麦 卵 鶏卵

好評販売中！

おしるどん

※当日の変更はお受け出来かねますのでご了承下さい。

ご注文は、前日の15時までにお願ひいたします。

ネバネバそば
538kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

天麩ろうどん
581kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

※現貨価格を維持する為、数量の提供は中止させていただきます。
※状況により、ご注文がキャンセルとなりますようお願い申し上げます。

水 びり辛冷しゃぶうどん
599kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

木 サラダうどん
497kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

金 海老天そば
648kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)

土 肉おろしうどん
529kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)



アンケートのご協力を
お願いします。
ご意見・ご要望はこちらまで。

6月19日(木) スペシャルランチ
定番のチキンカツ&ハムカツに
特製調理師さんソースががります！
お肉に合う&ご飯が進む味付けになってるよ★
ご飯のおかわりが必ずついてくる★



● 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。