

とうもろ11月MENU

2025



東毛給食センター

本社：群馬県邑楽郡大泉町大字吉永22-20 TEL 0276 (62) 4181
FAX 0276 (62) 7251
http://www.tomo-kyusyu.com/ 衛生事業所：群馬県桐生市広沢町四丁目1970番地



ヘルシーランチ Smart Meal		1人1食 kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。					
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)	チキンソテー&ハムステーキ	513	2.5	141	小麦 卵
4 (火)	ハンバーグデミグラスソース	568	2.6	177	小麦 卵
5 (水)	鶏の唐揚げ塩だれ	637	2.9	142	小麦 卵
6 (木)	麻婆豆腐	555	2.8	182	小麦 卵
7 (金)	白身魚の唐揚げトマトソース	609	2.0	214	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)	ささみソテー&ミニオムレツ チリソース	548	2.3	158	小麦 卵
11 (火)	八宝菜	562	2.7	161	小麦 卵
12 (水)	鰯の南蛮焼	602	2.6	142	小麦 卵
13 (木)	かに玉焼塩あんかけ	556	2.8	211	小麦 卵
14 (金)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	635	2.6	146	小麦 卵
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)	豚肉のごまだれ炒め	582	2.5	169	小麦 卵
18 (火)	「ミニフランス」 ささみフライ	522	2.6	152	小麦 卵
19 (水)	鰯の照焼	621	2.8	199	小麦 卵
20 (木)	チキンソテー&ミニハンバーグ トマトソース	596	2.8	158	小麦 卵
21 (金)	白菜と肉団子の煮込み	601	2.8	154	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)	オムレツ野菜あんかけ	624	2.4	145	小麦 卵
25 (火)	鰯の塩麹焼	579	2.9	168	小麦 卵
26 (水)	青梗菜としめじのあんがらめ	553	2.3	211	小麦 卵
27 (木)	豚肉のチリソース炒め	530	2.1	165	小麦 卵
28 (金)	ハンバーグおろしソース	629	2.8	200	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。				

とうもろデラックスランチ Deluxe Lunch		1人1食 kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。					
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 シャリアピンソース	792	3.2		小麦 卵
4 (火)	チキンソテー ガーリックソース	755	4.0		小麦 卵
5 (水)	カツ丼風	836	3.2		小麦 卵
6 (木)	ミックスフライ (エビフライ・メンチ・コロッケ)	890	2.3		小麦 卵
7 (金)	油淋鶏	893	3.4		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)	Bigソーセージカツ 手作りタルタルソース	891	3.1		小麦 卵
11 (火)	牛丼	737	2.3		小麦 卵
12 (水)	チキンソテー トマトソース	816	3.3		小麦 卵
13 (木)	鯖のみぞ焼	907	4.4		小麦 卵
14 (金)	豚肉の生煮焼	807	2.1		小麦 卵
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)	Bigハンバーグ カレーソース	766	4.0		小麦 卵
18 (火)	大きなえびかつ 具沢山タルタルソース	888	3.4		小麦 卵
19 (水)	チキンソテー クリームソース	875	3.4		小麦 卵
20 (木)	スタミナ焼	811	2.5		小麦 卵
21 (金)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	864	4.3		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)	Bigハンバーグ チリソース	835	4.7		小麦 卵
25 (火)	チキンソテー デミグラスソース	862	3.0		小麦 卵
26 (水)	Bigメンチカツ&ミニカツ	791	3.2		小麦 卵
27 (木)	鯖の南蛮焼	876	3.5		小麦 卵
28 (金)	ポークチャップ	833	3.2		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。				

とうもろスペシャルランチ Special Lunch		1人1食 kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。					
1 (土)	春巻&肉団子	671	2.6		小麦 卵
3 (月)	おろしポン酢カツ	689	2.4		小麦 卵
4 (火)	カレーメンチカツ ミニ春巻	691	2.8		小麦 卵
5 (水)	Bigハンバーグ ベッパソース	738	3.5		小麦 卵
6 (木)	鶏の唐揚げ	751	2.4		小麦 卵
7 (金)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	832	2.9		小麦 卵
8 (土)	クラッシュハムカツ	681	4.2		小麦 卵
10 (月)	デミカツ	718	1.9		小麦 卵
11 (火)	クリームフライ お好み焼	662	2.4		小麦 卵
12 (水)	紅生巻のかき揚げ かぼちゃ天	663	1.4		小麦 卵
13 (木)	牛肉コロッケ 鶏の竜田揚げ	751	2.5		小麦 卵
14 (金)	海鮮フライ (いかしとチーズカツ・エビカツ)	698	2.2		小麦 卵
15 (土)	ハムポテサラダフライ	682	3.1		小麦 卵
17 (月)	Bigメンチカツ	763	2.8		小麦 卵
18 (火)	Bigハンバーグ トマトソース	738	3.3		小麦 卵
19 (水)	アジフライ 手作りタルタルソース	780	2.6		小麦 卵
20 (木)	Wコロッケ★	732	2.6		小麦 卵
21 (金)	鶏の唐揚げ	783	2.9		小麦 卵
22 (土)	国産牛すじ入コロッケ	698	3.4		小麦 卵
24 (月)	ローストンカツ	736	2.4		小麦 卵
25 (火)	Bigソーセージカツ	725	3.1		小麦 卵
26 (水)	Bigハンバーグ 照焼ソース	715	3.5		小麦 卵
27 (木)	北海道産チーズコロッケ	698	2.3		小麦 卵
28 (金)	お好み焼風カツ	729	3.4		小麦 卵
29 (土)	カレーコロッケ&揚げ餃子	648	2.3		小麦 卵

とうもろランチ Lunch (大泉本店 限定商品)		1人1食 kcal	たんぱく質 g	野菜量 g	アレルギー
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。					
1 (土)	かぼちゃコロッケ	517	1.1		小麦 卵
3 (月)	中華丼	494	1.4		小麦 卵
4 (火)	ミートコロッケ	546	1.7		小麦 卵
5 (水)	かき揚げ&かぼちゃ天	562	0.6		小麦 卵
6 (木)	ビーンズカレー	598	2.5		小麦 卵
7 (金)	ハンバーグトマトソース	593	2.2		小麦 卵
8 (土)	春巻	569	2.0		小麦 卵
10 (月)	コーンそば	562	1.2		小麦 卵
11 (火)	白身魚フライ	531	1.5		小麦 卵
12 (水)	カレーコロッケ	632	1.7		小麦 卵
13 (木)	ハンバーグ照焼ソース	571	2.2		小麦 卵
14 (金)	じゃがいものトマト煮	560	1.3		小麦 卵
15 (土)	メンチカツ	576	1.3		小麦 卵
17 (月)	えのきと豆腐のみぞれ煮	502	1.4		小麦 卵
18 (火)	ミートコロッケ	550	1.2		小麦 卵
19 (水)	かき揚げ&かぼちゃ天	575	0.7		小麦 卵
20 (木)	チキンカレー	577	2.3		小麦 卵
21 (金)	ハンバーグBBQソース	582	2.2		小麦 卵
22 (土)	コーンたっぷりフライ	584	2.0		小麦 卵
24 (月)	高菜そば	581	1.7		小麦 卵
25 (火)	白身魚フライ	519	1.5		小麦 卵
26 (水)	カレーコロッケ	596	1.7		小麦 卵
27 (木)	ハンバーグベッパソース	573	2.2		小麦 卵
28 (金)	野菜コロッケ&焼きそば	563	1.9		小麦 卵
29 (土)	イカキャベツカツ	508	1.2		小麦 卵

スマートミールとは?
健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事の事。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。
ヘルシーランチではスマートミールの基準(ちゃんと450~850kcal未満)を満たしています。
栄養バランスを考えた「ちゃん」と「えび」と「かき揚げ」を合わせた、ヘルシーなスマートミールメニューは、ヘルシーランチの定番メニューです。ヘルシーランチのメニューは、ヘルシーランチのメニューです。ヘルシーランチのメニューは、ヘルシーランチのメニューです。

11/17(月) 販売開始
鶏唐揚げ
ご注文は、前日の15時までにお願いいたします。
月 鶏唐揚げ 11/17(月) 販売開始
水 みそラーメン 11/17(月) 販売開始
金 カレー南蛮 11/17(月) 販売開始
土 キノコつたてうどん 11/17(月) 販売開始

ご注文は、前日の15時までにお願いいたします。
月 鶏唐揚げ 11/17(月) 販売開始
水 みそラーメン 11/17(月) 販売開始
金 カレー南蛮 11/17(月) 販売開始
土 キノコつたてうどん 11/17(月) 販売開始

アンケートのご協力をお願いします。
アンケートのご協力をお願いします。
アンケートのご協力をお願いします。

★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6品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・落花生)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。