

とうもろ 2月MENU

2026
とうもろ 東毛給食センター
本社：群馬県邑楽郡大泉町大字古水22-20 TEL 0276 (62) 4181
http://www.tomo-kyusyuoku.com/ FAX 0276 (62) 7251
朝生事業所：群馬県桐生市広沢町四丁目1970番地



ヘルシーランチ Smart Meal スマートミール				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時までにお願いいたします。							
2(月)	鶏の唐揚げ塩ダレ	586	2.3	146	小	小	小
3(火)	鰯の照焼	541	2.5	160	小	小	小
4(水)	ハンバーグトマトソース	589	2.7	174	小	小	小
5(木)	麻婆豆腐	576	2.6	150	小	小	小
6(金)	鰯の南蛮焼	590	2.4	175	小	小	小
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)	かに玉焼和風あんかけ	555	2.5	147	小	小	小
10(火)	『ライ麦パン』 ささみフライ	522	2.6	147	小	小	小
11(水)	オムレツデミグラスソース	614	2.8	179	小	小	小
12(木)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	582	2.5	160	小	小	小
13(金)	ささみソテータルタルソース	614	2.1	156	小	小	小
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)	クリームシチュー	610	2.9	163	小	小	小
17(火)	鰯の塩焼	559	2.9	161	小	小	小
18(水)	チキンソテー&ミニオムレツ サルサソース	594	2.6	178	小	小	小
19(木)	八宝菜	523	2.0	154	小	小	小
20(金)	鰯の照焼	626	2.7	211	小	小	小
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)	麻婆野菜	562	2.8	166	小	小	小
24(火)	ハヤシライス	587	2.5	179	小	小	小
25(水)	豆腐ハンバーグ かにがま生巻あんかけ	633	2.5	165	小	小	小
26(木)	青梗菜とエビ団子の煮込み	592	2.6	153	小	小	小
27(金)	豚肉のごまだれ炒め	605	2.3	198	小	小	小
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。						

とうもろデラックスランチ 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時までにお願いいたします。							
2(月)	白身魚ソテー 甘酢あんかけソース	692	3.1	小	小	小	小
3(火)	ミックスフライ (エビフライ・カレーメンチ・コロケ)	826	2.6	小	小	小	小
4(水)	もろみ焼肉	751	2.1	小	小	小	小
5(木)	ポークチャップ	751	3.6	小	小	小	小
6(金)	ジンジャーチキン	816	2.9	小	小	小	小
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 デミグラスソース	782	4.0	小	小	小	小
10(火)	油淋鶏	867	4.1	小	小	小	小
11(水)	厚切ソーセージカツ 手作りタルタルソース	916	3.8	小	小	小	小
12(木)	白身魚の中華マリネ	768	3.1	小	小	小	小
13(金)	ポークソテー パーベキューソース	844	2.7	小	小	小	小
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)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	814	3.0	小	小	小	小
17(火)	Bigハンバーグ トマトソース	783	3.2	小	小	小	小
18(水)	鰯の南蛮焼	865	2.4	小	小	小	小
19(木)	大きなえびかつ タルタルソース	792	3.7	小	小	小	小
20(金)	チキンソテー ねぎ塩ソース	718	1.6	小	小	小	小
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)	Bigハンバーグ シャリアピンソース	762	3.6	小	小	小	小
24(火)	イカ唐揚げ テリソース	788	4.3	小	小	小	小
25(水)	チキンソテー ガーリックソース	690	2.4	小	小	小	小
26(木)	Bigメンチカツ	877	4.5	小	小	小	小
27(金)	鶏肉の竜田揚げ	838	3.1	小	小	小	小
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。						

とうもろスペシャルランチ 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時までにお願いいたします。							
2(月)	エビカツ&ハムカツ	中華丼	721	2.0	小	小	小
3(火)	Bigハンバーグ おろしソース	クリームシチュー	738	3.9	小	小	小
4(水)	鶏の唐揚げ	コーンそば	726	2.1	小	小	小
5(木)	Wチキンカツ	ビーンズカレー	776	3.0	小	小	小
6(金)	牛肉コロケ	麻婆豆腐	713	2.6	小	小	小
7(土)	春巻	ビビンバ	716	2.4	小	小	小
9(月)	ソースがしめこんだ/厚切ソーセージカツ	玉子とじあん	765	4.2	小	小	小
10(火)	Bigハンバーグ 野菜あんかけ	ごま味噌坦々	746	4.1	小	小	小
11(水)	ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	キムチチゲ	700	3.4	小	小	小
12(木)	鶏の唐揚げ	昔ながらの給食カレー	757	2.7	小	小	小
13(金)	みぞかつ	えのきと豆腐のみぞれ煮	778	3.5	小	小	小
14(土)	大きな野菜コロケ	ちゃんぽん鍋	639	2.7	小	小	小
16(月)	Bigハンバーグ 照焼ソース	じゃがいものトマト煮	732	2.8	小	小	小
17(火)	ベーコンマヨカツ	パンフキンシチュー	810	2.8	小	小	小
18(水)	白身魚フライ 手作りタルタルソース	そば焼肉	833	2.8	小	小	小
19(木)	北海道産チーズコロケ	チキンカレー	683	2.9	小	小	小
20(金)	Bigメンチカツ	豚肉と白菜の和風あん	761	2.4	小	小	小
21(土)	ハムポテトサラダフライ	ハヤシライス	704	2.6	小	小	小
23(月)	Wコロケ	カニ玉あん	682	2.4	小	小	小
24(火)	Bigハンバーグ ベッパーソース	洋風肉じゃが	773	3.4	小	小	小
25(水)	紅生巻のかき揚げ	豚肉とお麩のすき煮	655	1.4	小	小	小
26(木)	鶏の唐揚げ	インド風スパイスカレー	749	3.4	小	小	小
27(金)	お好み焼風カツ	青梗菜と豆腐のあんがらめ	604	3.6	小	小	小
28(土)	国産牛すじコロケ	ねぎ塩豚鍋	690	2.2	小	小	小

とうもろランチ Lunch (大盛付 限定商品)				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時までにお願いいたします。							
2(月)	中華丼	551	1.4	小	小	小	小
3(火)	ミートコロケ	549	1.3	小	小	小	小
4(水)	わがめのかき揚げと竹輪天	587	1.1	小	小	小	小
5(木)	ビーンズカレー	597	2.3	小	小	小	小
6(金)	ハンバーグ照焼ソース	598	1.4	小	小	小	小
7(土)	コーンたっぷりフライ	557	1.2	小	小	小	小
9(月)	玉子とじあん	555	2.0	小	小	小	小
10(火)	白身魚フライ (タルタルソース(P)付)	558	1.6	小	小	小	小
11(水)	カレーコロケ	620	1.5	小	小	小	小
12(木)	ハンバーグBBQソース	600	1.8	小	小	小	小
13(金)	えのきと豆腐のみぞれ煮	577	1.4	小	小	小	小
14(土)	クリームフライ	562	1.3	小	小	小	小
16(月)	じゃがいものトマト煮	575	0.7	小	小	小	小
17(火)	ミートコロケ	548	1.4	小	小	小	小
18(水)	かき揚げ&かぼちゃ天	590	0.5	小	小	小	小
19(木)	チキンカレー	585	2.5	小	小	小	小
20(金)	ハンバーグベッパーソース	587	1.6	小	小	小	小
21(土)	白身魚フライ	547	1.2	小	小	小	小
23(月)	カニ玉あん	581	1.6	小	小	小	小
24(火)	ハムポテトサラダフライ	577	1.3	小	小	小	小
25(水)	カレーコロケ	610	1.8	小	小	小	小
26(木)	ハンバーグおろしソース	591	2.1	小	小	小	小
27(金)	青梗菜と豆腐のあんがらめ	552	1.7	小	小	小	小
28(土)	メンチカツ	574	1.3	小	小	小	小

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こと。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(ちゃんど450~650kcal未満)を満たしています。
栄養バランスを考えた「ちゃんど」食べたい一食女性向け。
※スマートミールだけで、健康になつたり、生活習慣病の予防などできるわけではありません。健康づくりに、スマートミールのような、栄養/バランスのとれた食事を積極的に食べ、積極的に身体を動かす、健康、節度を心がけるなど適度な生活習慣が重要です。
また、現在治療を受けておられる方は主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

好評販売中! 鶏唐揚げ
お弁当やお惣菜としてお使いいただけます。13時30分までにお召し上がりください。
※当日の要領はお受けできかねますのでご了承ください。
※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。

ご注文は **前日15時** までにお願いいたします。
① **豚キムチうどんごはん** 615kcal (原材料の一部にえび、小麦、卵を含む)
② **みそラーメンごはん** 655kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
③ **カレー南蛮ごはん** 780kcal (原材料の一部に小麦、卵、乳を含む)
④ **肉うどんごはん** 622kcal (原材料の一部に小麦、卵を含む)
⑤ **キノコつづねうどんごはん** 694kcal (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。

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ください。衛生の為お持ち帰りはお遠慮ください。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ください。
◎土曜 お届けできないお客様もございます。◎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。◎こちらの献立表はホームページからもご覧いただけます。