

| ヘルシーランチ Smart Meal     |                                            |     |     |     | とともうデラックスランチ Deluxe Lunch |                                            |       |     |        | とともうスペシャルランチ Special Lunch |              |     |     |        | とともうランチ Lunch         |                  |        |          |            | 丼ランチ Rice Bowl Lunch  |     |     |     |     |     |
|------------------------|--------------------------------------------|-----|-----|-----|---------------------------|--------------------------------------------|-------|-----|--------|----------------------------|--------------|-----|-----|--------|-----------------------|------------------|--------|----------|------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ご注文は、前日15時までにお願いいたします。 |                                            |     |     |     | ご注文は、前日15時までにお願いいたします。    |                                            |       |     |        | ご注文は、当日9時までにお願いいたします。      |              |     |     |        | ご注文は、当日9時までにお願いいたします。 |                  |        |          |            | ご注文は、当日9時までにお願いいたします。 |     |     |     |     |     |
| 1 (火)                  | 鯖のもろみ焼                                     | 598 | 2.6 | 143 | 1 (火)                     | チキンソテー<br>おろしステーキソース                       | 725   | 3.8 | 1 (火)  | みそかつ                       | 肉じゃが         | 793 | 4.1 | 1 (火)  | カレーコロッケ               | 587              | 1.5    | 1 (火)    | 天ぷらうどん     | 499                   | 3.5 |     |     |     |     |
| 2 (水)                  | 八宝菜                                        | 594 | 2.5 | 165 | 2 (水)                     | イカチリ                                       | 819   | 4.0 | 2 (水)  | 鶏の唐揚げ                      | ヒビンバ         | 747 | 2.5 | 2 (水)  | わがめのかき揚げ              | 577              | 0.7    | 2 (水)    | ヒリ辛冷しゃぶうどん | 455                   | 1.4 |     |     |     |     |
| 3 (木)                  | 豚肉のごまだれ炒め                                  | 620 | 2.5 | 205 | 3 (木)                     | 油淋鶏                                        | 846   | 3.3 | 3 (木)  | Bigハンバーグ<br>トマトソース         | ハヤシライス       | 721 | 3.0 | 3 (木)  | ハヤシライス                | 581              | 1.6    | 3 (木)    | 冷し中華       | 448                   | 3.5 |     |     |     |     |
| 4 (金)                  | 白身魚の唐揚げおろしソース                              | 612 | 2.5 | 145 | 4 (金)                     | 豚肉の生煮焼                                     | 748   | 4.2 | 4 (金)  | 焼餃子                        | カレー麻婆        | 646 | 2.5 | 4 (金)  | ハンバーグ<br>照焼ソース        | 569              | 1.2    | 4 (金)    | 海老天そば      | 550                   | 2.3 |     |     |     |     |
| 5 (土)                  | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |     | 5 (土)                     | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |       |     |        | 5 (土)                      | アジフライ        |     |     |        | 茄子のトマト煮               | 770              | 1.8    | 5 (土)    | エビカツ       |                       |     |     | 541 | 1.2 |     |
| 7 (月)                  | かに玉焼 & チキンソテー<br>きのこ和風あんかけ                 | 587 | 2.8 | 215 | 7 (月)                     | ごまだれハンバーグ                                  | 685   | 3.6 | 7 (月)  | 大きなえびかつ<br>チリソース           | 中華丼          | 698 | 3.6 | 7 (月)  | 中華丼                   | 534              | 1.8    | 7 (月)    | 天ぷらうどん     |                       |     |     | 499 | 3.5 |     |
| 8 (火)                  | 青梗菜と豆腐のあんがらめ                               | 605 | 2.7 | 186 | 8 (火)                     | 鯖の塩焼                                       | 976   | 4.3 | 8 (火)  | 鶏の唐揚げ<br>(タルタルソース(P)付)     |              | 809 | 2.4 | 8 (火)  | ハムポテサラダフライ            | 538              | 1.3    | 8 (火)    | ソースカツ丼     |                       |     |     | 835 | 2.7 |     |
| 9 (水)                  | ハンバーグトマトソース                                | 586 | 2.8 | 177 | 9 (水)                     | 豚ロースソテー<br>茄子みぞ炒め添え                        | 877   | 5.9 | 9 (水)  | わがめのかき揚げ<br>中華春巻           | 昔ながら給食カレー    | 705 | 2.1 | 9 (水)  | ミートコロッケ               | 588              | 1.5    | 9 (水)    | サラダうどん     |                       |     |     | 395 | 3.3 |     |
| 10 (木)                 | 鯖の南蛮焼                                      | 583 | 2.5 | 144 | 10 (木)                    | 牛すき煮                                       | 779   | 2.1 | 10 (木) | みぞれかつ                      | 豚じゃーんポテト NEW | 777 | 3.2 | 10 (木) | ハンバーグ<br>BBQソース       | 584              | 1.7    | 10 (木)   | おろし豚丼      |                       |     |     | 843 | 4.4 |     |
| 11 (金)                 | クリームシチュー                                   | 633 | 2.6 | 185 | 11 (金)                    | 焼き鳥風                                       | 842   | 4.0 | 11 (金) | 国産牛すじ入コロッケ & メンチカツ         |              | 796 | 3.3 | 11 (金) | メンチカツ                 | 599              | 2.0    | 11 (金)   | 海老天そば      |                       |     |     | 550 | 2.3 |     |
| 12 (土)                 | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |     | 12 (土)                    | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |       |     |        | 12 (土)                     | ハムポテサラダフライ   |     |     |        | 高菜そぼろ                 | 684              | 3.3    | 12 (土)   | コーンたっぷりフライ |                       |     |     | 598 | 2.3 |     |
| 14 (月)                 | 豆腐ハンバーグ照焼ソース                               | 592 | 2.8 | 150 | 14 (月)                    | 鯖の竜田揚げ<br>中華マリネ                            | 932   | 1.7 | 14 (月) | デミカツ                       | じゃがいもトマト煮    | 720 | 2.6 | 14 (月) | じゃがいもトマト煮             | 509              | 1.5    | 14 (月)   | 天ぷらうどん     |                       |     |     | 499 | 3.5 |     |
| 15 (火)                 | ささみフライ                                     | 589 | 2.0 | 143 | 15 (火)                    | ジンジャーボーク                                   | 825   | 4.1 | 15 (火) | 照マヨBigハンバーグ                |              |     | 818 | 2.8    | 15 (火)                | コロッケ & 肉焼売       | 567    | 1.4      | 15 (火)     | 親子丼                   |     |     |     | 806 | 2.3 |
| 16 (水)                 | 「ミニファミレス」<br>ケチャップ(P)付                     | 470 | 2.9 | 174 | 16 (水)                    | チキンソテー<br>トマトソース                           | 841   | 2.9 | 16 (水) | 磯風味かき揚げ                    | 焼肉丼          | 774 | 1.9 | 16 (水) | 玉子サラダフライ              | 568              | 1.7    | 16 (水)   | サラダうどん     |                       |     |     | 395 | 3.3 |     |
| 17 (木)                 | ハヤシライス                                     | 576 | 2.7 | 164 | 17 (木)                    | スタミナ焼                                      | 895   | 3.4 | 17 (木) | ベーコンチーズカツ                  | チキンカレー       | 780 | 3.6 | 17 (木) | チキンカレー                | 623              | 2.7    | 17 (木)   | 麻婆鶏丼       |                       |     |     | 760 | 2.2 |     |
| 18 (金)                 | エビカツ                                       | 589 | 2.6 | 166 | 18 (金)                    | 白身フライ & チキンカツ                              | 793   | 2.8 | 18 (金) | 鶏唐揚げと野菜の甘酢あん               |              |     | 808 | 2.3    | 18 (金)                | ハンバーグ<br>ペッパーソース | 598    | 1.8      | 18 (金)     | 海老天そば                 |     |     |     | 550 | 2.3 |
| 19 (土)                 | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |     | 19 (土)                    | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |       |     |        | 19 (土)                     | 大きな野菜コロッケ    |     |     |        | 674                   | 2.8              | 19 (土) | クリーミーフライ |            |                       |     | 576 | 1.7 |     |     |
| 21 (月)                 | チキンソテー                                     | 586 | 2.7 | 150 | 21 (月)                    | 白身魚の甘酢あんかけ                                 | 681   | 3.9 | 21 (月) | Bigメンチカツ                   | 麻婆豆腐         | 797 | 3.1 | 21 (月) | 麻婆豆腐                  | 543              | 1.7    | 21 (月)   | 天ぷらうどん     |                       |     |     | 499 | 3.5 |     |
| 22 (火)                 | 青梗菜とエビ団子の煮込み                               | 580 | 2.4 | 153 | 22 (火)                    | チキンソテー<br>ねぎ塩ソース                           | 780   | 2.8 | 22 (火) | 牛肉コロッケ                     | タコスミート       | 750 | 3.4 | 22 (火) | ハムポテサラダフライ            | 531              | 1.4    | 22 (火)   | ダッカルビ丼     |                       |     |     | 708 | 1.2 |     |
| 23 (水)                 | 鯖の南蛮焼                                      | 591 | 2.6 | 155 | 23 (水)                    | ハンバーグ<br>デミグラスソース                          | 802   | 4.0 | 23 (水) | ローストンカツ<br>(とんかつソース(P)付)   |              | 785 | 3.2 | 23 (水) | ミートコロッケ               | 578              | 1.4    | 23 (水)   | サラダうどん     |                       |     |     | 395 | 3.3 |     |
| 24 (木)                 | 豚すき煮                                       | 589 | 2.5 | 161 | 24 (木)                    | 豚キムチ                                       | 774   | 4.5 | 24 (木) | 鶏の唐揚げ                      | インド風スパイスカレー  | 763 | 3.0 | 24 (木) | ハンバーグ<br>トマトソース       | 597              | 1.4    | 24 (木)   | 焼鳥丼        |                       |     |     | 942 | 4.1 |     |
| 25 (金)                 | ハンバーグサルサソース                                | 592 | 2.9 | 226 | 25 (金)                    | 大きなえびかつ                                    | 861   | 2.0 | 25 (金) | イカキャベツカツ                   | 豚肉と白菜の和風あん   | 614 | 1.9 | 25 (金) | ハムカツ                  | 592              | 1.3    | 25 (金)   | 海老天そば      |                       |     |     | 550 | 2.3 |     |
| 26 (土)                 | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |     |     |     | 26 (土)                    | 土曜日に限り、営業時間は<br>AM8:30～PM2:45までとさせていただきます。 |       |     |        | 26 (土)                     | クラッシュハムカツ    |     |     |        | 700                   | 2.3              | 26 (土) | 玉子サラダフライ |            |                       |     | 585 | 1.2 |     |     |
| 28 (月)                 | 麻婆野菜                                       | 602 | 2.9 | 143 | 28 (月)                    | Bigメンチカツ                                   | 1,000 | 2.9 | 28 (月) | BigハンバーグBBQソース             |              |     | 821 | 3.1    | 28 (月)                | コロッケ & 肉焼売       | 570    | 1.5      | 28 (月)     | 天ぷらうどん                |     |     |     | 499 | 3.5 |
| 29 (火)                 | 鶏の唐揚げねぎ塩だれ                                 | 592 | 2.5 | 170 | 29 (火)                    | チキンソテー<br>ソースマリネ                           | 737   | 2.3 | 29 (火) | Bigハムカツ                    | えのきと豆腐のあんがらめ | 771 | 2.1 | 29 (火) | えのきと豆腐のみぞれ煮           | 526              | 1.7    | 29 (火)   | 豚すき丼       |                       |     |     | 836 | 4.4 |     |
| 30 (水)                 | 鯖の塩焼                                       | 603 | 2.7 | 144 | 30 (水)                    | 豚ロースソテー<br>チリソース                           | 870   | 5.9 | 30 (水) | アジフライ<br>カルボナーラフライ         | 豚肉とお麩のすき煮    | 723 | 2.3 | 30 (水) | カレーコロッケ               | 602              | 1.3    | 30 (水)   | サラダうどん     |                       |     |     | 395 | 3.3 |     |