



とうもろ 10月MENU

東毛給食センター
 本社：群馬県邑楽郡大泉町大字水22-20 TEL 0276 (62) 4181
 http://www.tomo-kyusyu.com/ FAX 0276 (62) 7251
 衛生事務所：群馬県桐生市広沢町四丁目1970番地



ヘルシーランチ Smart Meal			
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。	価格	カロリー	アレルギー
1(木) かに玉焼&チキンソテー 和風さのこあんかけ	622	2.7	189
2(金) 鰯の照焼	617	2.4	170
3(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。			
5(月) 青梗菜と豆腐のあんがらめ	568	2.4	144
6(火) ハンバーグデミグラスソース	577	2.9	164
7(水) 「ライ麦パン」 ささみフライ	505	2.9	164
8(木) オムレツがにがま生あんかけ	622	2.9	172
9(金) 豚肉のチリソース炒め	593	2.5	187
10(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。			
12(月) 豆腐ハンバーグおろしソース	587	2.7	158
13(火) 鰯の南蛮焼	604	2.9	161
14(水) チキンソテーサルソース	587	2.3	237
15(木) 八宝菜	547	2.3	165
16(金) 白身魚のマリネ	563	2.2	152
17(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。			
19(月) 鶏の唐揚げ野菜甘酢あんかけ	635	2.4	145
20(火) 麻婆野菜	637	2.8	172
21(水) ハンバーグトマトソース	573	2.5	208
22(木) クリームシチュー	627	2.6	164
23(金) 鰯の南蛮焼	610	2.7	146
24(土) 10月26日(月)より、ヘルシーランチが 冬食期になります。			
26(月) チキンソテー	640	2.3	161
27(火) 豚肉のごまだれ炒め	583	2.5	189
28(水) 麻婆豆腐	576	2.9	159
29(木) 鰯の塩焼	607	2.5	164
30(金) ハヤシライス	632	2.4	172
31(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			
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。	価格	カロリー	アレルギー
1(木) 鰯の南蛮焼	856	3.2	
2(金) 白身魚フライ チキンカツ	786	2.4	
3(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。			
5(月) イカ唐揚げ 竹輪揚げチリソース	761	3.6	
6(火) 豚ロースソテー おろしステーキソース	804	4.2	
7(水) 白身魚唐揚げ 甘酢あんかけソース	750	2.7	
8(木) Bigハムカツ	875	2.6	
9(金) チキンソテー ソースマリネ	803	3.4	
10(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。			
12(月) 豚ロースソテー 茄子みそ炒め	897	5.9	
13(火) 牛丼	792	3.0	
14(水) Bigハンバーグ トマトソース	813	3.9	
15(木) チキンソテー ジンジャーソース 大きなえびかつ ハムカツ 手作りタルタルソース	789	3.5	
16(金) 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(土) Bigハンバーグ デミグラスソース チキンソテー 焼き鳥のたれ	804	3.9	
19(月) 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。			
20(火) 鶏の唐揚げ 鶏肉の塩焼	889	2.9	
21(水) 豚キムチ	766	4.5	
22(木) 豚肉の生巻焼	849	4.7	
23(金) 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(土) 白身魚ソテー ハンバーグトマトソース	702	2.8	
26(月) 鶏肉の竜田揚げ 御膳揚げ	872	2.0	
27(火) チキンソテー ねぎ塩ソース	684	1.5	
28(水) スタミナ焼	883	2.8	
29(木) 白身魚フライ エビフライ コロッケ	821	2.7	
30(金) 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。			
31(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			
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。	価格	カロリー	アレルギー
1(木) みぞかつ ハンブキンシチュー	794	4.3	
2(金) えびかつ (タルタルソース(P)付) ヒビンバ丼	743	2.6	
3(土) ブラックカレーコロッケ	665	2.2	
5(月) Bigハンバーグおろしソース	696	2.3	
6(火) イカしそチーズカツ ハヤシライス	737	2.2	
7(水) 焼餃子 麻婆野菜	677	2.3	
8(木) 鶏唐揚げと野菜の甘酢あん	780	2.6	
9(金) ☆屋台飯☆ (たこやき・お好み焼・焼きそば)	721	3.1	
10(土) 大きな野菜コロッケ	729	3.7	
12(月) ローストンカツ (とんかつソース(P)付)	733	3.3	
13(火) ベーコンチーズカツ タコスミート	757	3.0	
14(水) ジャーマンポテトコロッケ 焼肉丼	662	2.3	
15(木) Bigメンチカツ チキンカレー	794	3.5	
16(金) 鶏の竜田揚げ えのきと豆腐のみぞれ煮	678	2.8	
17(土) ハムポテトサラダフライ	659	3.1	
19(月) チキンカツ玉子あんかけ	785	3.1	
20(火) Bigハンバーグ トマトソース じゃじゃポテト NEW	926	3.0	
21(水) 紅生巻のがき揚げと中華春巻	665	1.6	
22(木) 鶏の竜田揚げ 昔ながら給食カレー	715	2.9	
23(金) 国産牛すじ入コロッケ&ハムカツ	776	1.9	
24(土) アジフライ	698	1.9	
26(月) 揚げ餃子 チャップチエ 麻婆豆腐	700	2.9	
27(火) Bigハンバーグベッパソース	796	3.0	
28(水) お好み焼風カツ 豚肉とお麩のすき煮	622	3.0	
29(木) Bigハムカツ インド風スパイスカレー	797	2.4	
30(金) 鶏の唐揚げ&がぼちゃコロッケ	706	2.4	
31(土) エビカツ	643	2.6	

とうもろランチ Lunch			
ご注文は、当日9時までにお願いいたします。	価格	カロリー	アレルギー
1(木) ハンブキンシチュー	607	2.2	
2(金) ハンバーグ 照焼ソース	573	1.4	
3(土) コーンぱがりフライ	585	1.3	
5(月) ハムポテトサラダフライ	545	1.2	
6(火) ハヤシライス	570	1.5	
7(水) ミートコロッケ	585	1.2	
8(木) ハンバーグ BBQソース	594	1.6	
9(金) メンチカツ	613	2.4	
10(土) エビカツ	586	2.0	
12(月) 中華丼	523	1.5	
13(火) カレーコロッケ	578	1.8	
14(水) がき揚げ&がぼちゃ天	568	0.7	
15(木) チキンカレー	586	2.5	
16(金) ハンバーグ ベッパソース	594	2.0	
17(土) クリーミーフライ	576	1.7	
19(月) クリームシチュー	600	2.5	
20(火) ハムポテトサラダフライ	547	1.2	
21(水) 豚肉と白菜の和風あん	527	1.3	
22(木) ハンバーグ トマトソース	586	1.4	
23(金) ハムカツ	611	1.5	
24(土) ジャーマンポテトコロッケ	523	1.6	
26(月) 麻婆豆腐	566	1.9	
27(火) カレーコロッケ	583	1.4	
28(水) がき揚げ&がぼちゃ天	574	0.6	
29(木) インド風スパイスカレー	576	2.0	
30(金) ハンバーグ デミグラスソース	574	1.4	
31(土) 玉子サラダフライ	582	1.6	

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。	価格	カロリー	アレルギー
1(木) 豚肉の辛みそ丼	856	1.7	
2(金) 海老天そば	550	2.3	
3(土) 肉おろしうどん	437	4.1	
5(月) 天ぷらうどん	499	3.5	
6(火) 親子丼	806	2.3	
7(水) サラダうどん	395	3.3	
8(木) 焼鳥丼	943	4.1	
9(金) 海老天そば	550	2.3	
10(土) 肉おろしうどん	437	4.1	
12(月) 天ぷらうどん	499	3.5	
13(火) 焼肉丼	852	1.0	
14(水) サラダうどん	395	3.3	
15(木) 豚肉のカリパタ丼	832	1.8	
16(金) 海老天そば	550	2.3	
17(土) 肉おろしうどん	437	4.1	
19(月) 天ぷらうどん	499	3.5	
20(火) 豚丼	829	2.0	
21(水) サラダうどん	395	3.3	
22(木) 豚肉の山椒炒め丼	793	1.0	
23(金) 海老天そば	550	2.3	
24(土) 肉おろしうどん	437	4.1	
26(月) 天ぷらうどん	499	3.5	
27(火) 生巻焼丼	893	2.3	
28(水) サラダうどん	395	3.3	
29(木) おろし豚丼	843	4.4	
30(金) 海老天そば	550	2.3	
31(土) 肉おろしうどん	437	4.1	

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・蛋白・野菜が揃い、野菜たっぷり、食卓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450〜650kcal未満）を満たしています。
 栄養バランスを考えた「ちゃんこ」食べたい一食女性向け。
 スマートミールだけで、健康に近づいた。生活習慣病が予防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継続的に食べ、積極的に身体を動かす、睡眠、節度をわがけるなど適正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。

お知らせ
 9月7日(月)より「丼ランチ」がスタートしました！
 火曜日和木曜日がご飯ものの日替わり丼となっております！
 ※メニューは献立表にてご確認ください。※完全予約制ですので当日の変更は受けられません。予めご了承ください。
 ※ご注文は前日の15時(月曜日は前週の金曜日15時)までにお願いいたします。※保存料等を使用しておりますので13時30分までにお召し上がりください。



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ご遠慮ください。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ください。
 ◎土曜日 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。 ◎当センターのお茶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3品目(そば・くま・小麦・そば・卵・乳・落花生)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。 ◎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。