



とぅも 11月MENU



とぅも 東毛給食センター
 本社：群馬県高崎市大字吉木22-20 TEL. 0276 (62) 4181
 http://www.tomo-kyusyoku.com/ FAX 0276 (62) 7251
 衛生事業所：群馬県桐生市広河町四丁1970番地



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ヘルシーランチ Smart Meal				とぅもデラックスランチ Deluxe Lunch			
ご注文は、前日15時までにお願いいたします。				ご注文は、前日15時までにお願いいたします。			
2(月)	ハンバーグトマトソース	600	2.3 175	2(月)	鯖の南蛮焼	875	3.9 180
3(火)	エビカツ	602	2.8 178	3(火)	ジンジャーチキン	823	2.7 175
4(水)	鯖のもろみ焼	603	2.5 178	4(水)	Bigハンバーグ デミグラスソース	772	3.4 180
5(木)	チキンソテーチリソース	559	2.5 201	5(木)	豚ロースソテー 茄子みそ炒め	878	6.6 180
6(金)	八宝菜	547	2.1 154	6(金)	油淋鶏	885	3.1 180
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。			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)	クリームシチュー	591	2.4 149	9(月)	イカチリ	789	4.2 180
10(火)	白菜と肉団子の煮込み	554	2.5 194	10(火)	牛丼	734	2.3 180
11(水)	鯖の照焼	592	2.7 186	11(水)	白身魚ソテー ブレンオムレツ甘酢あんかけ	670	3.3 180
12(木)	かに玉焼塩あんかけ	594	2.9 154	12(木)	Bigハンバーグ ごまだれ	757	3.7 180
13(金)	豚肉のチリソース炒め	621	2.4 220	13(金)	チキンソテー ソースマリネ	706	2.5 180
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。			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)	豆腐ハンバーグ照焼ソース	626	2.6 152	16(月)	豚キムチ	712	3.9 180
17(火)	青梗菜としめじのあんがらめ	558	2.5 192	17(火)	チキンソテー 焼き鳥のたれ	732	5.0 180
18(水)	「ミニフランス」 オムレツ	470	2.8 192	18(水)	豚ロースソテー おろしステーキソース	770	5.6 180
19(木)	鯖の南蛮焼	601	2.7 160	19(木)	Bigメンチカツ	892	3.6 180
20(金)	鶏むね唐揚げねぎ塩だれ	571	2.7 178	20(金)	Bigハンバーグ トマトソース	871	3.8 180
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。			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	631	2.5 143	23(月)	豚肉の生煮焼	732	4.6 180
24(火)	麻婆野菜	549	2.3 231	24(火)	えびかつ 鶏の竜田揚 ハムステーキ	768	3.1 180
25(水)	豚肉のごまだれ炒め	590	2.1 180	25(水)	スタミナ焼	793	2.2 180
26(木)	鯖の塩こうじ焼	598	2.7 177	26(木)	チキンソテー ねぎ塩ソース	711	2.2 180
27(金)	チキンソテー & 焼売 和風さのあんかけ	575	2.3 147	27(金)	鯖のみぞ焼	914	4.4 180
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。			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	592	2.8 171	30(月)	白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ	805	3.1 180

とぅもデラックスランチ Deluxe Lunch				とぅもスペシャルランチ Special Lunch			
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。			
2(月)	鯖の南蛮焼	875	3.9 180	2(月)	おろしポン酢カツ	725	2.8 180
3(火)	ジンジャーチキン	823	2.7 175	3(火)	北海道産チーズコロッケ	719	2.1 180
4(水)	Bigハンバーグ デミグラスソース	772	3.4 180	4(水)	紅生善の磯風味がき揚	721	2.0 180
5(木)	豚ロースソテー 茄子みそ炒め	878	6.6 180	5(木)	イカしチーズカツ ささみフライ	744	3.9 180
6(金)	油淋鶏	885	3.1 180	6(金)	Bigハンバーグデミグラスソース	739	2.6 180
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。			7(土)	ブラックカレーコロッケ	687	2.4 180
9(月)	イカチリ	789	4.2 180	9(月)	鶏唐揚げと野菜の甘酢あん	729	3.3 180
10(火)	牛丼	734	2.3 180	10(火)	Bigメンチカツ	741	2.7 180
11(水)	白身魚ソテー ブレンオムレツ甘酢あんかけ	670	3.3 180	11(水)	タレカツ	756	3.3 180
12(木)	Bigハンバーグ ごまだれ	757	3.7 180	12(木)	エビカツ 贅沢たらこフライ NEW	765	3.2 180
13(金)	チキンソテー ソースマリネ	706	2.5 180	13(金)	焼餃子 & チャプチェ	669	3.1 180
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。			14(土)	大きな野菜コロッケ	661	2.7 180
16(月)	豚キムチ	712	3.9 180	16(月)	ソースカツ	671	3.1 180
17(火)	チキンソテー 焼き鳥のたれ	732	5.0 180	17(火)	Bigハンバーグ照焼ソース	764	3.7 180
18(水)	豚ロースソテー おろしステーキソース	770	5.6 180	18(水)	わがめのがき揚 中華春巻	678	2.0 180
19(木)	Bigメンチカツ	892	3.6 180	19(木)	牛肉コロッケ 唐揚げ	732	2.9 180
20(金)	Bigハンバーグ トマトソース	871	3.8 180	20(金)	ハムポテサラダフライ	703	2.5 180
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。			21(土)	アジフライ	667	2.6 180
23(月)	豚肉の生煮焼	732	4.6 180	23(月)	Bigハムカツ	754	2.6 180
24(火)	えびかつ 鶏の竜田揚 ハムステーキ	768	3.1 180	24(火)	鶏の竜田揚 手作りタルタルソース	800	2.8 180
25(水)	スタミナ焼	793	2.2 180	25(水)	Bigハンバーグトマトソース	763	2.8 180
26(木)	チキンソテー ねぎ塩ソース	711	2.2 180	26(木)	揚げ餃子のカレー野菜あんかけ NEW	604	2.5 180
27(金)	鯖のみぞ焼	914	4.4 180	27(金)	お好み焼風カツ	739	3.6 180
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。			28(土)	玉子サラダフライ	656	2.0 180
30(月)	白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ	805	3.1 180	30(月)	ベーコンチーズカツ	810	2.8 180

とぅもスペシャルランチ Special Lunch				とぅもランチ Lunch			
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。			
2(月)	おろしポン酢カツ	725	2.8 180	2(月)	焼売弁当	619	1.8 180
3(火)	北海道産チーズコロッケ	719	2.1 180	3(火)	ハンバーグ弁当 (おろしソース)	626	2.3 180
4(水)	紅生善の磯風味がき揚	721	2.0 180	4(水)	コロッケ弁当 (野菜)	554	1.5 180
5(木)	イカしチーズカツ ささみフライ	744	3.9 180	5(木)	カレー弁当 (チキンカレー)	533	2.9 180
6(金)	Bigハンバーグデミグラスソース	739	2.6 180	6(金)	メンチカツ弁当	691	1.9 180
7(土)	ブラックカレーコロッケ	687	2.4 180	7(土)	コーンたっぷりフライ	541	1.2 180
9(月)	鶏唐揚げと野菜の甘酢あん	729	3.3 180	9(月)	揚げ餃子弁当	554	1.5 180
10(火)	Bigメンチカツ	741	2.7 180	10(火)	かき揚げ弁当	563	1.5 180
11(水)	タレカツ	756	3.3 180	11(水)	ハンバーグ弁当 (BBQソース)	635	2.6 180
12(木)	エビカツ 贅沢たらこフライ NEW	765	3.2 180	12(木)	カレー弁当 (ヒーンズカレー)	559	2.6 180
13(金)	焼餃子 & チャプチェ	669	3.1 180	13(金)	コロッケ弁当 (野菜 & クリーミー)	604	1.4 180
14(土)	大きな野菜コロッケ	661	2.7 180	14(土)	玉子サラダフライ	551	1.5 180
16(月)	ソースカツ	671	3.1 180	16(月)	唐揚げ弁当	634	1.2 180
17(火)	Bigハンバーグ照焼ソース	764	3.7 180	17(火)	竹輪弁当	593	2.2 180
18(水)	わがめのがき揚 中華春巻	678	2.0 180	18(水)	ハンバーグ弁当 (ベッパースソース)	651	2.8 180
19(木)	牛肉コロッケ 唐揚げ	732	2.9 180	19(木)	カレー弁当 (インド風スパイスカレー)	538	2.7 180
20(金)	ハムポテサラダフライ	703	2.5 180	20(金)	メンチカツ弁当	691	1.9 180
21(土)	アジフライ	667	2.6 180	21(土)	ねぎ塩豚鍋	532	1.2 180
23(月)	Bigハムカツ	754	2.6 180	23(月)	コロッケ弁当 (カレー)	558	1.5 180
24(火)	鶏の竜田揚 手作りタルタルソース	800	2.8 180	24(火)	かき揚げ弁当	563	1.5 180
25(水)	Bigハンバーグトマトソース	763	2.8 180	25(水)	ハムカツ弁当	685	0.5 180
26(木)	揚げ餃子のカレー野菜あんかけ NEW	604	2.5 180	26(木)	麻婆豆腐弁当	471	1.5 180
27(金)	お好み焼風カツ	739	3.6 180	27(金)	焼餃子弁当	523	1.8 180
28(土)	玉子サラダフライ	656	2.0 180	28(土)	ジャーマンポテコロッケ	525	1.4 180
30(月)	ベーコンチーズカツ	810	2.8 180	30(月)	ハンバーグ弁当 (トマトソース)	636	2.1 180

とぅもランチ Lunch				丼ランチ Rice Bowl Lunch			
ご注文は、当日9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。			
2(月)	焼売弁当	619	1.8 180	2(月)	天ぷらうどん	500	3.5 180
3(火)	ハンバーグ弁当 (おろしソース)	626	2.3 180	3(火)	ソースカツ丼	835	2.7 180
4(水)	コロッケ弁当 (野菜)	554	1.5 180	4(水)	サラダうどん	396	3.3 180
5(木)	カレー弁当 (チキンカレー)	533	2.9 180	5(木)	親子丼	806	2.3 180
6(金)	メンチカツ弁当	691	1.9 180	6(金)	海老天そば	551	2.3 180
7(土)	コーンたっぷりフライ	541	1.2 180	7(土)	肉おろしうどん	437	4.1 180
9(月)	揚げ餃子弁当	554	1.5 180	9(月)	天ぷらうどん	500	3.5 180
10(火)	かき揚げ弁当	563	1.5 180	10(火)	麻婆鶏丼	761	2.3 180
11(水)	ハンバーグ弁当 (BBQソース)	635	2.6 180	11(水)	サラダうどん	396	3.3 180
12(木)	カレー弁当 (ヒーンズカレー)	559	2.6 180	12(木)	ダッカルビ丼	822	1.2 180
13(金)	コロッケ弁当 (野菜 & クリーミー)	604	1.4 180	13(金)	海老天そば	551	2.3 180
14(土)	玉子サラダフライ	551	1.5 180	14(土)	肉おろしうどん	437	4.1 180
16(月)	唐揚げ弁当	634	1.2 180	16(月)	味噌ラーメン	648	6.9 180
17(火)	竹輪弁当	593	2.2 180	17(火)	カツ丼	897	2.3 180
18(水)	ハンバーグ弁当 (ベッパースソース)	651	2.8 180	18(水)	天ぷらうどん	676	4.6 180
19(木)	カレー弁当 (インド風スパイスカレー)	538	2.7 180	19(木)	おろし豚丼	843	4.4 180
20(金)	メンチカツ弁当	691	1.9 180	20(金)	カレー南蛮	774	6.9 180
21(土)	ねぎ塩豚鍋	532	1.2 180	21(土)	きつねうどん	644	4.7 180
23(月)	コロッケ弁当 (カレー)	558	1.5 180	23(月)	味噌ラーメン	648	6.9 180
24(火)	かき揚げ弁当	563	1.5 180	24(火)	豚肉の山椒炒め丼	793	1.0 180
25(水)	ハムカツ弁当	685	0.5 180	25(水)	天ぷらうどん	676	4.6 180
26(木)	麻婆豆腐弁当	471	1.5 180	26(木)	豚肉の辛みそ丼	856	1.7 180
27(金)	焼餃子弁当	523	1.8 180	27(金)	カレー南蛮	774	6.9 180
28(土)	ジャーマンポテコロッケ	525	1.4 180	28(土)	きつねうどん	644	4.7 180
30(月)	ハンバーグ弁当 (トマトソース)	636	2.1 180	30(月)	味噌ラーメン	648	6.9 180

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。			
2(月)	天ぷらうどん	500	3.5 180
3(火)	ソースカツ丼	835	2.7 180
4(水)	サラダうどん	396	3.3 180
5(木)	親子丼	806	2.3 180
6(金)	海老天そば	551	2.3 180
7(土)	肉おろしうどん	437	4.1 180
9(月)	天ぷらうどん	500	3.5 180
10(火)	麻婆鶏丼	761	2.3 180
11(水)	サラダうどん	396	3.3 180
12(木)	ダッカルビ丼	822	1.2 180
13(金)	海老天そば	551	2.3 180
14(土)	肉おろしうどん	437	4.1 180
16(月)	味噌ラーメン	648	6.9 180
17(火)	カツ丼	897	2.3 180
18(水)	天ぷらうどん	676	4.6 180
19(木)	おろし豚丼	843	4.4 180
20(金)	カレー南蛮	774	6.9 180
21(土)	きつねうどん	644	4.7 180
23(月)	味噌ラーメン	648	6.9 180
24(火)	豚肉の山椒炒め丼	793	1.0 180
25(水)	天ぷらうどん	676	4.6 180
26(木)	豚肉の辛みそ丼	856	1.7 180
27(金)	カレー南蛮	774	6.9 180
28(土)	きつねうどん	644	4.7 180
30(月)	味噌ラーメン	648	6.9 180

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、野菜たっぷりで、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（ちゃんとし450〜650kcal未満）を満たしています。
 栄養バランスを考えて「ちゃんとし」食べたい一般女性向け。
 ※スマートミールは、健康に必要なたんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよく含まれており、生活習慣病の予防に効果的とされています。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、毎日の生活に活用し、健康を維持するための食生活が重要です。
 また、現在治療を受けておられる方は主治医に相談の上、スマートミールをご利用ください。

お知らせ
「丼ランチ」好評販売中！
火曜日に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お受けできません。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せんので13時30分までにお召し上がりください。
 ※現状価格を維持する為、割愛の提供を中止させていただきます。誠に申し訳ございませんが、ご理解賜いますようお願い申し上げます。

11月16日(月)より
 麺がうどん・ラーメンに
 変わります。
 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！ ①食事を始める前に必ず手を洗ってください。★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、食べずに至急センターにご連絡ください。
 ●土曜日もお昼食のサービスがございます。 ●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・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。