

トモ弁献立表 12月

12月		弁 当	kcal	塩分
1	金	ヒレカツ	383kcal	3.1g
2	土			
3	日			
4	月	唐揚げ&焼きそば	374kcal	2.6g
5	火	鯖の照り焼き&チキンカツ	433kcal	2.5g
6	水	和風メンチカツ	311kcal	2.1g
7	木	海老チリソース&ミニオムレツ	387kcal	3.9g
8	金	ハンバーグデミソース	348kcal	2.3g
9	土			
10	日			
11	月	味噌カツ	420kcal	3.0g
12	火	鯖の煮付け&ハムカツ	383kcal	2.8g
13	水	ドライカレー	455kcal	3.2g
14	木	チーズinハンバーグ	305kcal	2.7g
15	金	中華盛り合わせ	326kcal	4.1g
16	土			
17	日			
18	月	エビフライ&イカフライ	343kcal	2.9g
19	火	チキン南蛮	312kcal	3.1g
20	水	牛肉時雨煮&カレーコロッケ	342kcal	2.7g
21	木	鮭の塩焼き&うずら串フライ	411kcal	2.3g
22	金	チキンロールフライ(野菜)	324kcal	2.6g
23	土			
24	日			
25	月	フィッシュフライタルタルソース	325kcal	2.7g
26	火	チキンステーキ【わさびソース】	315kcal	2.3g
27	水	イカフライ&つくね大葉巻き	358kcal	3.1g
28	木	鯖の味噌煮&海鮮ステーキ	344kcal	3.2g
29	金			
30	土			
31	日			

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分220g=350kcal)

