

トモ弁献立表 1月

1月		弁 当	kcal	塩分
1	月			
2	火			
3	水			
4	木	チーズオムレツ&豚串カツ	452kcal	2.8g
5	金	チキンステーキ	401kcal	2.5g
6	土			
7	日			
8	月	厚きりメンチカツ	451kcal	1.9g
9	火	海老フライ&イカフライ	466kcal	2.6g
10	水	サーモンフライ&ミニ春巻き	451kcal	2.0g
11	木	ハンバーグ&チキン南蛮	499kcal	1.7g
12	金	味噌カツ	477kcal	3.7g
13	土			
14	日			
15	月	唐揚げ&焼きそば	524kcal	3.1g
16	火	和風おろしハンバーグ	487kcal	2.2g
17	水	ササミフライ&パンプキンキッシュ	401kcal	2.7g
18	木	鯖の塩焼き&メンチカツ	374kcal	2.8g
19	金	いか天野菜あんかけ	469kcal	2.6g
20	土			
21	日			
22	月	豚カツカレーソース	488kcal	2.4g
23	火	煮込みハンバーグ	466kcal	2.6g
24	水	鯖の煮付け&牛肉コロッケ	425kcal	3.5g
25	木	えびマヨチキン	466kcal	2.3g
26	金	あぶり焼チキン〔野菜おろしソース〕	412kcal	2.8g
27	土			
28	日			
29	月	ハンバーグ&目玉焼きフライ	466kcal	3.0g
30	火	白身フライタルタルソース	402kcal	2.9g
31	水	ヒレカツ	398kcal	2.2g

ご注文はこちらまで ☎ 0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分220g=350kcal)

