

# トモ弁献立表 2月

2月		弁 当	kcal	塩分
1	木	鯖の味噌煮&メンチカツ	294kcal	3.1g
2	金	ドライカレー	455kcal	3.5g
3	土			
4	日			
5	月	唐揚げ&焼きそば	375kcal	2.5g
6	火	鯖の塩焼き&チキンカツ	396kcal	2.2g
7	水	海老チリソース&ミニオムレツ	387kcal	3.1g
8	木	和菜メンチカツ	317kcal	2.3g
9	金	ハンバーグデミソース	351kcal	2.6g
10	土			
11	日			
12	月			
13	火	鯖の煮付け&チキンカツ	325kcal	3.2g
14	水	豚カツ甘酢あんかけ	357kcal	2.7g
15	木	チーズinハンバーグ	324kcal	2.9g
16	金	中華盛り合わせ	385kcal	4.1g
17	土			
18	日			
19	月	エビフライ&イカフライ	348kcal	3.1g
20	火	チキン南蛮	315kcal	2.8g
21	水	牛肉時雨煮&カレーコロッケ	342kcal	2.3g
22	木	鮭の塩焼き&うずら串フライ	312kcal	2.6g
23	金			
24	土			
25	日			
26	月	フィッシュフライタルタルソース	332kcal	3.1g
27	火	チキンステーキ【野菜おろしソース】	331kcal	3.1g
28	水	イカフライ&れんこんつくね	361kcal	2.7g
29	木	煮込みハンバーグ	374kcal	3.3g

ご注文はこちらまで  0120-598-551  
0598-60-0111

●ごはん(1人分220g=350kcal)

