

トモ弁献立表 4月

4月		弁当	kcal	塩分
1	月	和風卸しハンバーグ	373kcal	2.0g
2	火	唐揚げ&焼きそば	364kcal	2.2g
3	水	鯖の照り焼き&塩じゃがコロッケ	402kcal	1.7g
4	木	ササミフライ&パンプキンキッシュ	364kcal	1.2g
5	金	海老チリソース&チーズオムレツ	377kcal	1.9g
6	土			
7	日			
8	月	味噌カツ	410kcal	2.3g
9	火	鯖の煮付け&ベーコンマヨカツ	367kcal	1.9g
10	水	ドライカレー	442kcal	2.9g
11	木	チーズinハンバーグ	304kcal	3.0g
12	金	中華盛り合わせ	319kcal	2.8g
13	土			
14	日			
15	月	エビフライ&イカフライ	333kcal	2.3g
16	火	チキン南蛮	302kcal	1.6g
17	水	牛肉時雨煮&竹の子コロッケ	337kcal	1.9g
18	木	鮭の塩焼き&うずら串フライ	401kcal	2.9g
19	金	ポークメンチカツ	302kcal	2.4g
20	土			
21	日			
22	月	白身フライタルタルソース	314kcal	2.6g
23	火	チキンステーキ【わさびソース】	305kcal	1.2g
24	水	イカフライ&つくね大葉巻き	348kcal	1.4g
25	木	鯖の味噌煮&ハムたまペッパーフライ	381kcal	2.2g
26	金	イカフライ&ハムステーキ	327kcal	2.1g
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分220g=350kcal)

