

# トモ弁献立表 7月

7月		弁 当	kcal	塩分
1	月	グラタンフィリングinハンバーグ	334kcal	3.1g
2	火	ササミフライ&じゃが芋キッシュ	346kcal	3.4g
3	水	鯖の塩焼き&野菜かき揚げ	297kcal	2.8g
4	木	豚カツ野菜卸ソース	379kcal	3.3g
5	金	チキン南蛮&オムレツ	386kcal	2.7g
6	土			
7	日			
8	月	イカフライ&肉野菜巻き	415kcal	2.7g
9	火	肉じゃがコロッケ&鯖の煮付け	452kcal	3.4g
10	水	白身フライタルタル	355kcal	2.4g
11	木	チーズクリーミーハンバーグ&ナポリタン	422kcal	3.6g
12	金	ヒレカツ	364kcal	2.6g
13	土			
14	日			
15	月			
16	火	鮭の西京焼き&竹輪天	311kcal	3.0g
17	水	唐揚げ&特選春巻き	294kcal	3.7g
18	木	ミックスグリル	343kcal	3.4g
19	金	夏野菜カレーコロッケ	352kcal	3.5g
20	土			
21	日			
22	月	鶏塩焼き卸ぼん酢	308kcal	3.4g
23	火	鰯焼き南蛮漬け	424kcal	3.3g
24	水	ハンバーグ&エビフライ	413kcal	2.7g
25	木	味噌カツ	395kcal	3.3g
26	金	瀬戸内塩レモンチキンカツ	287kcal	3.1g
27	土			
28	日			
29	月	いか天野菜あんかけ	358kcal	3.8g
30	火	瀬戸内カジキカツ	326kcal	3.5g
31	水	照焼きチキン	278kcal	3.2g

※仕入都合により献立を変更する場合がございます。

●ごはん(1人分200g=318kcal)

ご注文はこちらまで



0120-598-551  
0598-60-0111

