

# トモ弁献立表 5月

5月		弁当	kcal	塩分
1	水	ハニーマスタードカツ	281kcal	2.4g
2	木	白身フライタルタルソース	304kcal	2.6g
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	ハンバーグ&桜エビ入りオムレツ	277kcal	2.3g
8	水	鯖の塩焼き&メンチカツ	281kcal	2.7g
9	木	照り焼きチキン	267kcal	2.6g
10	金	味噌カツ	271kcal	3.1g
11	土			
12	日			
13	月	唐揚げ&焼きそば	384kcal	3.2g
14	火	和風おろしハンバーグ	305kcal	2.7g
15	水	ハムと白菜の中華あんかけフライ	326kcal	3.3g
16	木	海老フライ&白身フライ	381kcal	2.9g
17	金	いか天野菜あんかけ	328kcal	2.7g
18	土			
19	日			
20	月	豚カツカレーソース	342kcal	3.6g
21	火	煮込みハンバーグ	315kcal	2.7g
22	水	鯖の煮付け&牛肉コロッケ	324kcal	3.1g
23	木	ポテトベーコンカツ	289kcal	2.8g
24	金	ヒレカツ	326kcal	3.0g
25	土			
26	日			
27	月	ハンバーグ&目玉焼きフライ	358kcal	2.4g
28	火	醤油味の旨煮イカカツ	311kcal	2.5g
29	水	チキンステーキ(わさびソース)	278kcal	2.7g
30	木	鯖の味噌煮&メンチカツ	294kcal	2.5g
31	金	海老チリコロッケ	314kcal	2.7g

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

●ごはん(1人分200g=350kcal)

