

トモ弁献立表 6月

6月		弁当	kcal	塩分
1	土			
2	日			
3	月	味噌カツ	465kcal	3.2g
4	火	鮭の西京焼き&ミニかき揚げ	297kcal	3.1g
5	水	海老チリソース&ミニチーズオムレツ	377kcal	3.5g
6	木	ドライカレー	452kcal	4.3g
7	金	ハンバーグ(野菜おろしソース)	305kcal	2.9g
8	土			
9	日			
10	月	潮の香エビのりカツ	311kcal	3.3g
11	火	鯖の煮付け&チキンカツ	302kcal	2.9g
12	水	いか天野菜あんかけ	341kcal	3.1g
13	木	チキン南蛮	325kcal	2.6g
14	金	磯香るクラッシュローズハムカツ	318kcal	3.6g
15	土			
16	日			
17	月	煮込みハンバーグ	323kcal	2.8g
18	火	中華盛り合わせ	342kcal	3.3g
19	水	牛肉時雨煮&カレーコロケ	309kcal	2.6g
20	木	鯖の塩焼き&ハニーマスタードカツ	278kcal	2.8g
21	金	鶏塩焼き卸しポン酢	295kcal	2.4g
22	土			
23	日			
24	月	ヒレカツ	355kcal	2.8g
25	火	ハンバーグ&ナポリタン	329kcal	2.6g
26	水	イカフライ&肉野菜巻き	345kcal	3.0g
27	木	チキンステーキ【わさびソース】	312kcal	2.4g
28	金	白身魚フライタルタルソース	322kcal	3.5g
29	土			
30	日			

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分200g=318kcal)

