

トモ弁献立表 8月

8月		弁 当	kcal	塩分
1	木	鯖塩焼き&チーズチキンカツ	355kcal	2.8g
2	金	ミックスグリル	392kcal	2.7g
3	土			
4	日			
5	月	豚カツ野菜おろしソース	388kcal	3.3g
6	火	白身フライタルタル	345kcal	3.5g
7	水	鯔南蛮漬け焼き	339kcal	3.4g
8	木	鶏肉卸しポン酢	361kcal	3.7g
9	金	牛肉ごぼう時雨煮&コロッケ	407kcal	3.8g
10	土			
11	日			
12	月			
13	火			
14	水			
15	木			
16	金			
17	土			
18	日			
19	月	チキンステーキわさびソース	373kcal	2.9g
20	火	イカフライ&エビカツ	321kcal	3.1g
21	水	鮭西京漬け&野菜かき揚げ	343kcal	3.3g
22	木	ヒレカツ	322kcal	2.1g
23	金	いか天野菜あんかけ	439kcal	3.9g
24	土			
25	日			
26	月	チーズinメンチ	377kcal	2.4g
27	火	牛肉コロッケ	346kcal	3.6g
28	水	中華盛り合わせ	411kcal	4.1g
29	木	鯖照り焼き&つくね	339kcal	3.8g
30	金	味噌カツ	398kcal	4.2g
31	土			

※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

