

トモ弁献立表 9月

9月		弁当	kcal	塩分
1	日			
2	月	照焼チキン	294kcal	2.1g
3	火	白身フライタルタルソース	322kcal	2.4g
4	水	ハンバーグ&オムレツ	277kcal	2.9g
5	木	ホッケの塩焼き&もろこし天	283kcal	2.8g
6	金	カレーコロケ	346kcal	3.3g
7	土			
8	日			
9	月	唐揚げ&焼きそば	412kcal	2.8g
10	火	和風おろしハンバーグ	327kcal	3.1g
11	水	鶏ごぼうメンチカツ	311kcal	2.8g
12	木	イカフライ&エビフライ	324kcal	2.6g
13	金	チキンステーキ(わさびソース)	268kcal	1.9g
14	土			
15	日			
16	月			
17	火	イタリアンハンバーグ	278kcal	2.4g
18	水	鯖の味噌煮&牛肉コロケ	259kcal	2.9g
19	木	イカカツ&つくね	318kcal	2.7g
20	金	ヒレカツ	401kcal	2.2g
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	ササミフライ	281kcal	2.3g
25	水	いか天野菜あんかけ	406kcal	2.6g
26	木	味噌カツ	366kcal	3.9g
27	金	カレーinハンバーグ	328kcal	2.9g
28	土			
29	日			
30	月	厚きりハムカツ	306kcal	2.6g

※仕入都合により献立を変更する場合がございます。

ご注文はこちらま  0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分)

