

# 🎃 トモ弁献立表10月 🎃

10月		弁 当	kcal	塩分
1	火	秋野菜たっぷりミートスパ	403kcal	3.0g
2	水	イカしそチーズカツ	334kcal	2.4g
3	木	海老カツ&オムレツ	341kcal	2.1g
4	金	マスの塩焼き&ソーセージカツ	246kcal	3.2g
5	土			
6	日			
7	月	チキンステーキ&餃子フライ	277kcal	2.5g
8	火	カレーコロッケ	332kcal	3.3g
9	水	エビフライ&いかフライ	248kcal	3.4g
10	木	ハンバーグトマトソース	394kcal	3.1g
11	金	鯖の味噌煮&牛肉コロッケ	322kcal	3.6g
12	土			
13	日			
14	月			
15	火	和風卸ハンバーグ	348kcal	2.5g
16	水	味噌カツ	346kcal	3.3g
17	木	サーモン西京焼き&ササミフライ	355kcal	3.4g
18	金	中華盛り合わせ	370kcal	4.1g
19	土			
20	日			
21	月	ドライカレー	333kcal	4.2g
22	火	白身魚フライタルタルソース	315kcal	2.8g
23	水	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	267kcal	2.4g
24	木	鯖の照り焼き&芋コロッケ	336kcal	3.2g
25	金	ヒレカツ	352kcal	3.1g
26	土			
27	日			
28	月	照焼きチキン	288kcal	2.4g
29	火	いか天野菜あんかけ	420kcal	2.7g
30	水	ホッケの塩焼き&かき揚げ	282kcal	3.5g
31	木	南瓜コロッケ	351kcal	2.8g

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

●ごはん(1人分)

