

トモ弁献立表12月

| 12月 | | 弁 当 | kcal | 塩分 |
|-----|---|---------------------|---------|------|
| 1 | 日 | | | |
| 2 | 月 | 鯖の照り焼き&チキンカツ | 329kcal | 3.6g |
| 3 | 火 | 照り焼きチキン&オムレツ | 283kcal | 2.5g |
| 4 | 水 | 豆腐ハンバーグきのこあんかけ | 302kcal | 2.6g |
| 5 | 木 | ポークメンチカツ | 287kcal | 2.5g |
| 6 | 金 | 唐揚げ&焼きそば | 277kcal | 2.3g |
| 7 | 土 | | | |
| 8 | 日 | | | |
| 9 | 月 | マスの西京焼き&ハムポテトサラダフライ | 291kcal | 2.7g |
| 10 | 火 | 味噌カツ | 327kcal | 4.1g |
| 11 | 水 | ハンバーグデミソース | 325kcal | 3.6g |
| 12 | 木 | 中華盛り合わせ | 366kcal | 3.8g |
| 13 | 金 | 洋風屋デミコロッケ | 323kcal | 3.4g |
| 14 | 土 | | | |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | エビフライ&イカフライ | 299kcal | 3.0g |
| 17 | 火 | チキン南蛮 | 361kcal | 2.8g |
| 18 | 水 | 牛カツ(野菜卸ソース) | 287kcal | 3.2g |
| 19 | 木 | ホッケの塩焼き&野菜コロッケ | 283kcal | 3.3g |
| 20 | 金 | いかメンチカツ&肉野菜巻き | 311kcal | 2.9g |
| 21 | 土 | | | |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | フィッシュフライタルタルソース | 305kcal | 2.8g |
| 24 | 火 | ハムと白菜の中華あんかけフライ | 275kcal | 2.6g |
| 25 | 水 | チキンロールフライ(野菜) | 264kcal | 2.8g |
| 26 | 木 | 鯖の味噌煮&カレーコロッケ | 278kcal | 3.2g |
| 27 | 金 | ヒレカツ | 303kcal | 2.4g |
| 28 | 土 | | | |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | | | |
| 31 | 火 | | | |

ご注文はこちらまで ☎ 0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分200g=312kcal)

