

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)

