


トモ弁献立表 1月

令和7年	1月	弁 当	kcal	塩分
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	ハンバーグ&オムレツ	320kcal	2.5g
7	火	メンチカツ	355kcal	2.7g
8	水	照り焼きチキン	320kcal	2.3g
9	木	鯖の煮付け&野菜コロッケ	314kcal	2.6g
10	金	味噌カツ	366kcal	3.7g
11	土			
12	日			
13	月			
14	火	和風おろしハンバーグ	372kcal	3.3g
15	水	ササミフライ&パンプキンキッシュ	345kcal	2.4g
16	木	鯖の塩焼き&メンチカツ	326kcal	3.3g
17	金	いか天野菜あんかけ	377kcal	4.5g
18	土			
19	日			
20	月	あぶり焼チキン〔野菜おろしソース〕	288kcal	2.7g
21	火	煮込みハンバーグ	324kcal	3.6g
22	水	サーモンフライ&オムレツ	411kcal	2.9g
23	木	えびマヨチキン	373kcal	3.2g
24	金	豚カツカレーソース	375kcal	3.9g
25	土			
26	日			
27	月	豆腐ハンバーグ茸あん	284kcal	2.7g
28	火	白身フライタルタルソース	301kcal	2.8g
29	水	ヒレカツ	296kcal	3.1g
30	木	鮭の西京焼き&かき揚げ	277kcal	3.0g
31	金	メンチカツ	297kcal	2.7g

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分200g=312kcal)

