

# トモ弁献立表 2月

2月		弁 当	kcal	塩分
1	土			
2	日			
3	月	ドライカレー	445kcal	3.5g
4	火	えびチリソース	368kcal	3.1g
5	水	ますの塩焼き&ミニコロッケ	322kcal	2.7g
6	木	味噌カツ	442kcal	3.5g
7	金	唐揚げ&焼きそば	367kcal	4.4g
8	土			
9	日			
10	月	豆腐ハンバーグ茸あんかけ	366kcal	3.6g
11	火			
12	水	ウィンナーポテトカレーカツ	268kcal	2.9g
13	木	照り焼きチキン	241kcal	2.7g
14	金	カニ風味グラタンフライ	277kcal	3.3g
15	土			
16	日			
17	月	鯖の西京焼き	281kcal	3.2g
18	火	チキン南蛮	311kcal	2.8g
19	水	牛肉時雨煮&カレーコロッケ	324kcal	3.6g
20	木	和風卸ハンバーグ	257kcal	2.4g
21	金	豚カツ甘酢あんかけ	345kcal	3.3g
22	土			
23	日			
24	月			
25	火	チキンステーキ【野菜おろしソース】	332kcal	2.7g
26	水	いか天野菜あんかけ	358kcal	3.8g
27	木	煮込みハンバーグ	366kcal	4.1g
28	金	海老カツ【タルタルソース】	258kcal	2.6g

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

●ごはん(1人分200g=312kcal)

