

トモ弁献立表 3月

| 3月 | | 弁 当 | kcal | 塩分 |
|----|---|-----------------|---------|------|
| 1 | 土 | | | |
| 2 | 日 | | | |
| 3 | 月 | 和風おろしハンバーグ | 279kcal | 2.8g |
| 4 | 火 | チキン南蛮 | 315kcal | 3.1g |
| 5 | 水 | 海老フライ&イカフライ | 288kcal | 3.3g |
| 6 | 木 | 鯖の煮つけ&牛肉コロッケ | 274kcal | 3.4g |
| 7 | 金 | いか天野菜あんかけ | 407kcal | 4.0g |
| 8 | 土 | | | |
| 9 | 日 | | | |
| 10 | 月 | チキンステーキ【野菜卸ソース】 | 286kcal | 2.7g |
| 11 | 火 | ヒレカツ&オムレツ | 388kcal | 3.5g |
| 12 | 水 | 鮭の西京焼き&ササミフライ | 269kcal | 3.4g |
| 13 | 木 | 唐揚げ&焼きそば | 375kcal | 2.8g |
| 14 | 金 | 味噌カツ | 402kcal | 2.7g |
| 15 | 土 | | | |
| 16 | 日 | | | |
| 17 | 月 | 豆腐ハンバーグ野菜餡かけ | 366kcal | 2.8g |
| 18 | 火 | 照り焼きチキン | 371kcal | 3.8g |
| 19 | 水 | エビカツ【タルタルソース】 | 261kcal | 3.3g |
| 20 | 木 | | | |
| 21 | 金 | 煮込みハンバーグ | 282kcal | 2.4g |
| 22 | 土 | | | |
| 23 | 日 | | | |
| 24 | 月 | 鯖の塩焼き&つくね | 266kcal | 2.9g |
| 25 | 火 | 菜の花と筍コロッケ | 283kcal | 3.3g |
| 26 | 水 | 白身フライタルタルソース | 311kcal | 3.6g |
| 27 | 木 | えびマヨチキン | 345kcal | 2.6g |
| 28 | 金 | ミックスグリル | 327kcal | 3.1g |
| 29 | 土 | | | |
| 30 | 日 | | | |
| 31 | 月 | ドライカレー | 434kcal | 4.2g |

※仕入都合により献立を変更する場合がございます。

ご注文はこちらまで

0120-598-551
0598-60-0111

●ごはん(1人分200g=312kcal)

