

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)

