

トモ弁献立表 4月

4月		弁当	kcal	塩分
1	火	エビフライ&イカカツ	332kcal	2.6g
2	水	赤魚照り焼き	361kcal	3.1g
3	木	ササミチーズフライ	357kcal	2.8g
4	金	海老チリソース	377kcal	3.3g
5	土			
6	日			
7	月	和風おろしハンバーグ	361kcal	2.6g
8	火	鯖の煮付け&コロッケ	366kcal	3.5g
9	水	味噌カツ	410kcal	4.0g
10	木	ドライカレー	441kcal	5.0g
11	金	中華盛り合わせ	360kcal	4.4g
12	土			
13	日			
14	月	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	327kcal	2.9g
15	火	チキン南蛮	303kcal	3.0g
16	水	牛肉時雨煮&南瓜コロッケ	336kcal	3.6g
17	木	ホッケの塩焼き&目玉焼きフライ	329kcal	4.2g
18	金	桜エビクリーミーフライ	307kcal	3.5g
19	土			
20	日			
21	月	チキンステーキ【わさびソース】	305kcal	4.0g
22	火	白身フライタルタルソース	311kcal	3.6g
23	水	海老カツ&つくね	323kcal	2.8g
24	木	鯖の味噌煮&牛肉コロッケ	316kcal	3.0g
25	金	牛カルビメンチカツ	305kcal	2.8g
26	土			
27	日			
28	月	カレーinハンバーグ	278kcal	2.6g
29	火			
30	水	サーモン西京焼き&餃子フライ	298kcal	3.3g

※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=312cal)

