

トモ弁献立表 5月

5 月		弁 当	kcal	塩分
1	木	豚肉ネギ塩炒め&ミニコロッケ	281kcal	2.4g
2	金	白身フライタルタルソース	304kcal	2.6g
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水	豆腐ハンバーグ野菜餡かけ	277kcal	2.3g
8	木	ホッケの塩焼き&メンチカツ	281kcal	2.7g
9	金	中華盛り合わせ	337kcal	2.6g
10	土			
11	日			
12	月	ハンバーグ(和風卸ソース)	305kcal	2.9g
13	火	味噌カツ	322kcal	3.2g
14	水	鯖の照り焼き&野菜かき揚げ	299kcal	3.1g
15	木	イカ野菜カツ	311kcal	3.3g
16	金	デミグラスコロッケ	283kcal	2.9g
17	土			
18	日			
19	月	チキンステーキ〔野菜卸ソース〕	277kcal	2.7g
20	火	瀬戸内レモンカジキかつ	289kcal	2.8g
21	水	ドライカレー【大豆ミート】	315kcal	3.0g
22	木	チキン南蛮	286kcal	3.3g
23	金	あさりと菜の花のクリーミーフライ	294kcal	2.8g
24	土			
25	日			
26	月	マスの西京漬け	276kcal	2.6g
27	火	エビフライ&イカフライ	299kcal	2.4g
28	水	白魚天野菜あんかけ	311kcal	2.5g
29	木	明太子入りコロッケ	278kcal	2.7g
30	金	ヒレカツ	294kcal	2.5g
31	土			

※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)

