

トモ弁献立表 7月

7月		弁 当	kcal	塩分
1	火	ササミフライ&じゃがいもキッシュ風	311kcal	2.8g
2	水	ホッケの塩焼き&メンチカツ	296kcal	3.1g
3	木	豚カツ野菜卸ソース	277kcal	2.4g
4	金	チキン南蛮&オムレツ	386kcal	3.1g
5	土			
6	日			
7	月	チーズinハンバーグ&ナポリタン	422kcal	3.0g
8	火	ブラックカレーコロッケ	314kcal	2.9g
9	水	マスの西京焼き&玉子サラダフライ	291kcal	2.7g
10	木	ヒレカツ	302kcal	2.0g
11	金	鯖フィーレフライ	288kcal	2.5g
12	土			
13	日			
14	月	あぶり焼チキン〔わさびソース〕	284kcal	2.5g
15	火	牛肉コロッケ	299kcal	2.7g
16	水	鱈の塩焼き&トマトソースフライ	307kcal	3.4g
17	木	豚カツ(カレーソース)	286kcal	2.3g
18	金	唐揚げ&特選春巻き	406kcal	2.7g
19	土			
20	日			
21	月			
22	火	ドライカレー	445kcal	4.4g
23	水	白身天野菜あんかけ	338kcal	3.5g
24	木	チキンステーキ【卸しポン酢】	294kcal	2.6g
25	金	味噌カツ	358kcal	3.3g
26	土			
27	日			
28	月	ハンバーグ(野菜卸しソース)	411kcal	2.8g
29	火	イカカツ&エビフライ	367kcal	3.0g
30	水	鯖の味噌煮&野菜コロッケ	245kcal	3.1g
31	木	瀬戸内レモンチキンカツ	286kcal	2.9g

※仕入都合により献立を変更する場合がございます。

●ごはん(1人分200g=312kcal)

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

