

トモ弁献立表 8月

8 月		弁 当	kcal	塩分
1	金	白身フライタルタル	345kcal	3.1g
2	土			
3	日			
4	月	ハンバーグ&ペペロンチーノ	297kcal	3.5g
5	火	鰯の焼き南蛮	339kcal	3.4g
6	水	唐揚げ	311kcal	3.1g
7	木	カレーコロッケ	303kcal	2.7g
8	金	鶏塩焼き【卸しポン酢】	294kcal	2.3g
9	土			
10	日			
11	月			
12	火	豚カツ(野菜卸ソース)	288kcal	2.6g
13	水			
14	木			
15	金			
16	土			
17	日			
18	月	あぶり焼チキン〔わさびソース〕&オムレツ	323kcal	4.2g
19	火	イカフライ&エビフライ	248kcal	3.4g
20	水	鮭西京漬け&野菜コロッケ	328kcal	3.5g
21	木	味噌カツ	288kcal	3.7g
22	金	白身天野菜あんかけ	377kcal	3.6g
23	土			
24	日			
25	月	煮込みハンバーグ	323kcal	2.7g
26	火	牛肉コロッケ	344kcal	3.1g
27	水	中華盛り合わせ	411kcal	4.1g
28	木	鯖照り焼き&野菜かき揚げ	327kcal	2.8g
29	金	チキンカツ【カレーソース】	318kcal	2.7g
30	土			
31	日			

※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

