

トモ弁献立表 9月

9 月		弁 当	kcal	塩分
1	月	あぶり焼チキン〔わさびソース〕	294kcal	2.2g
2	火	エビチリソース	334kcal	3.1g
3	水	ハンバーグ&たらこスパゲティ	277kcal	2.8g
4	木	チキンカツ	286kcal	2.0g
5	金	白身フライタルタル	314kcal	3.3g
6	土			
7	日			
8	月	和風おろしハンバーグ	322kcal	3.2g
9	火	唐揚げ	401kcal	3.7g
10	水	白身天野菜あんかけ	327kcal	3.6g
11	木	味噌カツ	366kcal	3.6g
12	金	イカフライ&エビフライ	324kcal	2.8g
13	土			
14	日			
15	月			
16	火	鯖の塩焼き&つくね	267kcal	3.4g
17	水	エビカツ&目玉風オムレツ	286kcal	3.1g
18	木	豚カツ(カレーソース)	318kcal	2.7g
19	金	ササミフライ&ベイクドエッグ	295kcal	2.8g
20	土			
21	日			
22	月	ミックスグリル	268kcal	3.5g
23	火			
24	水	ドライカレー	405kcal	4.5g
25	木	牛肉コロッケ&野菜肉巻き	288kcal	3.4g
26	金	鯖竜田揚げ	317kcal	3.2g
27	土			
28	日			
29	月	イタリアンハンバーグ	277kcal	3.5g
30	火	メンチカツ&ミニお好み焼き	308kcal	3.8g

※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)

