

🎃 トモ弁献立表10月 🎃

10月		弁 当	kcal	塩分
1	水	秋野菜たっぷりミートスパ	403kcal	3.3g
2	木	マスの塩焼き&野菜かき揚げ	248kcal	3.2g
3	金	いかしそチーズカツ	322kcal	2.7g
4	土			
5	日			
6	月	チキンステーキ(野菜卸ソース)	278kcal	2.5g
7	火	カレーメンチカツ	312kcal	3.1g
8	水	鯖の味噌煮&メンチカツ	294kcal	2.6g
9	木	エビフライ&いかフライ	266kcal	3.4g
10	金	チキン南蛮	331kcal	3.0g
11	土			
12	日			
13	月			
14	火	カルボナーラinハンバーグ	348kcal	2.7g
15	水	ヒレカツ	352kcal	3.1g
16	木	鮭西京漬&野菜コロッケ	322kcal	3.2g
17	金	中華盛り合わせ	370kcal	4.1g
18	土			
19	日			
20	月	ドライカレー	406kcal	4.4g
21	火	白身魚フライタルタルソース	315kcal	2.8g
22	水	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	267kcal	2.4g
23	木	豚カツ(野菜卸ソース)	288kcal	2.7g
24	金	鯖の照り焼き&芋コロッケ	327kcal	3.2g
25	土			
26	日			
27	月	照焼きチキン	289kcal	2.5g
28	火	味噌カツ	308kcal	3.3g
29	水	ハンバーグ茸ソース	268kcal	2.8g
30	木	タラの塩焼き&ササミフライ	294kcal	3.5g
31	金	南瓜コロッケ	286kcal	2.8g

※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)

