

# トモ弁献立表 11月

| 11 月 |   | 弁 当             | kcal    | 塩分   |
|------|---|-----------------|---------|------|
| 1    | 土 |                 |         |      |
| 2    | 日 |                 |         |      |
| 3    | 月 |                 |         |      |
| 4    | 火 | チキンステーキ(野菜卸ソース) | 277kcal | 2.3g |
| 5    | 水 | タラの塩焼き&かき揚げ     | 283kcal | 3.3g |
| 6    | 木 | 豚カツ(卸しポン酢)      | 288kcal | 2.6g |
| 7    | 金 | 白身フライタルタル       | 345kcal | 2.8g |
| 8    | 土 |                 |         |      |
| 9    | 日 |                 |         |      |
| 10   | 月 | ハンバーグ&ナポリタン     | 361kcal | 3.4g |
| 11   | 火 | 中華盛り合わせ         | 344kcal | 4.4g |
| 12   | 水 | チーズinメンチカツ      | 311kcal | 2.9g |
| 13   | 木 | ますの西京焼き         | 288kcal | 3.5g |
| 14   | 金 | かに風味グラタンフライ     | 311kcal | 3.4g |
| 15   | 土 |                 |         |      |
| 16   | 日 |                 |         |      |
| 17   | 月 | 豆腐ハンバーグきのこあんかけ  | 284kcal | 3.3g |
| 18   | 火 | チキン南蛮           | 324kcal | 2.8g |
| 19   | 水 | 鯖の味噌煮&コロッケ      | 299kcal | 2.6g |
| 20   | 木 | ハムチーズカツ         | 285kcal | 3.0g |
| 21   | 金 | 柚子胡椒ササミフライ      | 264kcal | 2.7g |
| 22   | 土 |                 |         |      |
| 23   | 日 |                 |         |      |
| 24   | 月 |                 |         |      |
| 25   | 火 | ドライカレー          | 360kcal | 3.8g |
| 26   | 水 | ホッケの塩焼き         | 288kcal | 3.1g |
| 27   | 木 | ハンバーグデミソース      | 325kcal | 3.6g |
| 28   | 金 | ウィンナーポテトカレーカツ   | 295kcal | 3.0g |
| 29   | 土 |                 |         |      |
| 30   | 日 |                 |         |      |

※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)

