

トモ弁献立表 1月

1月		弁 当	kcal	塩分
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	ハンバーグ&オムレツ	311kcal	2.5g
6	火	照り焼きチキン	245kcal	2.7g
7	水	味噌カツ	327kcal	3.7g
8	木	鯖の塩焼き&つくね	313kcal	3.3g
9	金	カレーメンチカツ	286kcal	3.1g
10	土			
11	日			
12	月			
13	火	あぶり焼チキン〔野菜おろしソース〕	284kcal	2.3g
14	水	三種のきのこのクリーミーフライ	308kcal	3.2g
15	木	鮭の西京焼き&かき揚げ	325kcal	4.1g
16	金	イカカツ&エビフライ	310kcal	3.6g
17	土			
18	日			
19	月	ドライカレー	405kcal	4.5g
20	火	鯖の味噌煮&メンチカツ	309kcal	3.1g
21	水	煮込みハンバーグ	338kcal	3.6g
22	木	えびマヨチキン	322kcal	3.2g
23	金	豚カツ	288kcal	2.4g
24	土			
25	日			
26	月	豆腐ハンバーグ茸あん	324kcal	2.7g
27	火	白身フライタルタルソース	303kcal	2.9g
28	水	ヒレカツ	302kcal	3.0g
29	木	鯵の生姜煮&牛肉コロッケ	277kcal	2.7g
30	金	唐揚げ	402kcal	2.6g
31	土			

※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