

🎄 トモ弁献立表 12月 🎄

12月		弁 当	kcal	塩分
1	月	照り焼きチキン	304kcal	2.5g
2	火	ホッケの塩焼き&野菜コロッケ	318kcal	3.3g
3	水	イカしそチーズカツ	357kcal	2.6g
4	木	大判包み揚げ(きのこあんかけ)	287kcal	3.5g
5	金	唐揚げ&肉味噌春巻き	366kcal	3.4g
6	土			
7	日			
8	月	ハンバーグデミソース	363kcal	2.6g
9	火	味噌カツ	345kcal	3.0g
10	水	鯖の照り焼き	294kcal	2.8g
11	木	チキン南蛮	321kcal	3.1g
12	金	牛タンビーフシチューフライ	366kcal	2.9g
13	土			
14	日			
15	月	あぶり焼チキン〔野菜卸ソース〕	275kcal	2.6g
16	火	すき焼き風コロッケ	302kcal	2.8g
17	水	イカ寄せフライ&オムレツ	293kcal	3.4g
18	木	さわらの香味焼き&つくね	311kcal	2.9g
19	金	ベーコンチーズカツ	313kcal	2.8g
20	土			
21	日			
22	月	ドライカレー	330kcal	4.4g
23	火	ハムと白菜の中華あんかけフライ	348kcal	3.1g
24	水	マスの西京焼き	248kcal	3.2g
25	木	チキンフライ&キッシュ	345kcal	2.7g
26	金	ハンバーグ&エビフライ	282kcal	3.0g
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

※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)