

トモ弁献立表 2月

2 月		弁 当	kcal	塩分
1	日			
2	月	ドライカレー	446kcal	3.5g
3	火	えびチリソース	366kcal	3.0g
4	水	ホッケの塩焼き	311kcal	2.9g
5	木	味噌カツ	301kcal	3.5g
6	金	唐揚げ&焼きそば	347kcal	4.2g
7	土			
8	日			
9	月	豆腐ハンバーグ茸あんかけ	327kcal	2.4g
10	火	ウィンナーポテトカレーカツ	279kcal	2.6g
11	水			
12	木	照り焼きチキン	244kcal	2.8g
13	金	カニ風味グラタンフライ	288kcal	3.3g
14	土			
15	日			
16	月	マスの西京焼き	281kcal	3.2g
17	火	チキン南蛮	307kcal	2.9g
18	水	牛肉時雨煮&コロッケ	281kcal	3.4g
19	木	和風ハンバーグ	262kcal	2.5g
20	金	豚カツ甘酢あんかけ	304kcal	3.1g
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	チキンステーキ	332kcal	2.8g
25	水	鯖の塩焼き	277kcal	3.0g
26	木	煮込みハンバーグ	366kcal	4.0g
27	金	海老カツ【タルタルソース】	273kcal	3.1g
28	土			

※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)

