

トモ弁献立表 3月

3月		弁 当	kcal	塩分
1	日			
2	月	和風ハンバーグ	327kcal	2.9g
3	火	鯖の煮つけ	266kcal	2.4g
4	水	海老フライ&イカフライ	356kcal	2.8g
5	木	チキン南蛮	302kcal	3.3g
6	金	大判包み【野菜あんかけ】	324kcal	3.5g
7	土			
8	日			
9	月	照り焼きチキン	287kcal	2.5g
10	火	ヒレカツ	299kcal	2.8g
11	水	鮭の西京焼き	278kcal	3.4g
12	木	中華盛り合わせ	319kcal	3.6g
13	金	味噌カツ	364kcal	3.2g
14	土			
15	日			
16	月	ホッケの塩焼き	321kcal	3.0g
17	火	えびマヨチキン	368kcal	3.2g
18	水	煮込みハンバーグ	352kcal	3.6g
19	木	メンチカツ	317kcal	2.9g
20	金			
21	土			
22	日			
23	月	チーズinハンバーグ	320kcal	2.8g
24	火	牛肉コロケ	307kcal	2.6g
25	水	海老カツ【タルタルソース】	284kcal	3.4g
26	木	鯖の塩焼き	280kcal	2.7g
27	金	ササミフライ	305kcal	2.5g
28	土			
29	日			
30	月	ドライカレー	446kcal	4.5g
31	火	ベーコンチーズカツ	316kcal	3.4g

※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)

