

# 10月の トモ弁

together & tomorrow  
株式会社 トモ

ご注文はこちらまで 0120-598-551

<b>10/2</b> 月 エネルギー 384kcal 塩分 2.1g	味噌カツ	<b>10/3</b> 火 エネルギー 352kcal 塩分 2.1g	照焼きチキン	<b>10/4</b> 水 エネルギー 402kcal 塩分 2.1g	鱈南蛮漬け & 彩野菜つくね	<b>10/5</b> 木 エネルギー 366kcal 塩分 2.1g	焼肉&コロッケ	<b>10/6</b> 金 エネルギー 402 塩分 2.6g	ハンバーグ きのこソース
<b>10/9</b> 月 エネルギー 384kcal 塩分 2.1g	祝日	<b>10/10</b> 火 エネルギー 412kcal 塩分 2.3g	エビ&イカフライ	<b>10/11</b> 水 エネルギー 358kcal 塩分 2.1g	NEW 野菜ポトフ & 鯖カレーカツ	<b>10/12</b> 木 エネルギー 383kcal 塩分 2.1g	チキンステーキ	<b>10/13</b> 金 エネルギー 321kcal 塩分 2.6g	鯖塩焼き & かき揚げ
<b>10/16</b> 月 エネルギー 410kcal 塩分 2.9g	山ちゃん唐揚げ	<b>10/17</b> 火 エネルギー 410kcal 塩分 2.1g	豚串 & 海鮮串フライ	<b>10/18</b> 水 エネルギー 396kcal 塩分 2.5g	店長 おすすめ!! 洋食屋さん ハンバーグ	<b>10/19</b> 木 エネルギー 308kcal 塩分 2.3g	秋刀魚煮付け & 牛肉コロッケ	<b>10/20</b> 金 エネルギー 417kcal 塩分 1.9g	厚切りメンチ
<b>10/23</b> 月 エネルギー 351kcal 塩分 2.6g	鯖照り焼き & ちくわ磯辺揚げ	<b>10/24</b> 火 エネルギー 321kcal 塩分 2.4g	イカ天野菜 たっぷりあんかけ	<b>10/25</b> 水 エネルギー 368kcal 塩分 3.2g	豚肉ネギ塩炒め	<b>10/26</b> 木 エネルギー 338kcal 塩分 2.4g	鰯蒲焼	<b>10/27</b> 金 エネルギー 396kcal 塩分 2.9g	鶏肉チリソース煮
<b>10/30</b> 月 エネルギー 376kcal 塩分 2.0g	一口カツ	<b>10/31</b> 火 エネルギー 409kcal 塩分 3.2g	フライドチキン	●ごはん(1人分250g=420kcal) ●ごはん大(1人分350g=588kcal)					