

12月の トモ弁



ご注文はこちらまで ☎ 0120-598-551
0598-60-0111



●ごはん(1人分250g=420kcal) ●ごはん大(1人分350g=588kcal)

12/1
金
厚切り
メンチ

エネルギー 856
塩分 2.1g

12/4
月
イカ天
たっぷり
野菜あんかけ

エネルギー 798kcal
塩分 3.2g

12/5
火
鯖照り焼き
&
肉Pフライ

エネルギー 741kcal
塩分 2.8g

12/6
水
チキンステー
キ

エネルギー 756kcal
塩分 2.1g

12/7
木
煮込み
ハンバーグ

エネルギー 841kcal
塩分 1.9g

12/8
金
唐揚げ&焼きそば

エネルギー 832kcal
塩分 2.8g

12/11
月
ヒレカツ

エネルギー 802
塩分 2.6g

12/12
火
鮭塩焼き
&
かき揚げ

エネルギー 743
塩分 2.3g

12/13
水
チーズ
チキン
スティック

エネルギー 810kcal
塩分 3.4g

12/14
木
鯖煮付け
&
うずら串揚げ

エネルギー 806
塩分 2.4g

12/15
金
チキン南蛮

エネルギー 806kcal
塩分 4.2g

12/18
月
味噌カツ

エネルギー 812kcal
塩分 3.0g

12/19
火
秋刀魚蒲焼き
&
つくね大葉巻き

エネルギー 748kcal
塩分 3.7g

12/20
水
油淋鶏

エネルギー 839kcal
塩分 2.9g

12/21
木
牛肉と牛蒡時雨
煮&
カレーコック

エネルギー 815
塩分 3.0g

12/22
金
照り焼きチキン

エネルギー 786kcal
塩分 2.4g

12/25
月
ハンバーグ
&
エビフライ

エネルギー 835
塩分 2.9g

12/26
火
アジ南蛮漬け
&
イカもろこし

エネルギー 795kcal
塩分 3.6g

12/27
水
山ちゃん唐揚げ

エネルギー 819kcal
塩分 3.2g

12/28
木
焼き肉&大判肉包
み

エネルギー 917kcal
塩分 3.5g

12/28
木
焼き肉&大判肉包
み

エネルギー 917kcal
塩分 3.5g

NEW

NEW

店長
おすすめ!!

NEW

