

トモ弁献立表 4月

4月		弁 当	kcal	塩分
1日	木	チキン竜田	385kcal	3.1g
2日	金	エビフライ&いかフライ	319kcal	1.8g
3日	土			
4日	日			
5日	月	チーズ入りつくね&コロッケ	358kcal	2.4g
6日	火	味噌カツ	379kcal	3.7g
7日	水	筍と菜の花の豆腐ステーキ&海老カツ	367kcal	3.8g
8日	木	サーモンフライ	329kcal	3.4g
9日	金	鯖塩焼き&串カツ	429kcal	2.8g
10日	土			
11日	日			
12日	月	メンチカツ	378kcal	3.5g
13日	火	チキンステーキわさびソース	384kcal	2.9g
14日	水	フィッシュフライタルタルソース	317kcal	3.1g
15日	木	ハムカツ&鯖の煮付け	355kcal	3.1g
16日	金	中華盛り合わせ	370kcal	2.3g
17日	土			
18日	日			
19日	月	ヒレカツ	346kcal	2.3g
20日	火	煮込みハンバーグ	311kcal	2.1g
21日	水	エビマヨチキン	348kcal	3.7g
22日	木	鮭の塩焼き&メンチカツ	291kcal	2.1g
23日	金	豚カツカレーソース	418kcal	2.2g
24日	土			
25日	日			
26日	月	マグロフライ&お好み焼き	259cal	1.8g
27日	火	鯖の唐揚げ春菜あんかけ	372kcal	3.0g
28日	水	ハンバーグ&ナポリタン	476kcal	4.0g
29日	木			
30日	金	瀬戸内塩レモンチキンカツ	343kcal	2.8g

●ごはん(1人分220g=350kcal)

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

