

🎃 トモ弁献立表 10月 🎃

10月		弁 当	kcal	塩分
1日	金	ハンバーグ苺デミソース	372kcal	2.2g
2日	土			
3日	日			
4日	月	秋野菜たっぷりミートスパ	402kcal	2.1g
5日	火	エビフライ&いかフライ	337kcal	2.2g
6日	水	クリームチーズフライ	327kcal	2.8g
7日	木	チキンステーキ	341kcal	3.6g
8日	金	鮭塩焼き&野菜串天	276kcal	1.9g
9日	土			
10日	日			
11日	月	唐揚げ	369kcal	1.9g
12日	火	チーズインハンバーグ	292kcal	3.3g
13日	水	チキン香草焼き	308kcal	2.3g
14日	木	鯖味噌煮&キャベツインメンチ	422kcal	3.2g
15日	金	レンコンつくね&カレーコロッケ	362kcal	2.4g
16日	土			
17日	日			
18日	月	鯖照り焼き&串カツ	305kcal	2.4g
19日	火	海老カツ&イカリングフライ	398kcal	3.8g
20日	水	中華盛り合わせ	396kcal	2.0g
21日	木	ヒレカツ	352kcal	2.8g
22日	金	ドライカレー	350kcal	2.1g
23日	土			
24日	日			
25日	月	味噌カツ	384kcal	3.5g
26日	火	ハンバーグ&チキン南蛮	410kcal	3.6g
27日	水	ビーフメンチ	388kcal	2.5g
28日	木	鯖の塩焼き&鶏ささみフライ	408kcal	2.6g
29日	金	栗南瓜コロッケ	374kcal	2.8g
30日	土			
31日	日			

●ごはん(1人分220g=350kcal)

ご注文はこちらまで  0120-598-551
0598-60-0111

