

# トモ弁献立表 11月

11月		弁 当	kcal	塩分
1日	月	ビーフカツ	330kcal	2.4g
2日	火	唐揚げ&かに玉	392kcal	1.5g
3日	水			
4日	木	味噌カツ	430kcal	3.9g
5日	金	チキンステーキ	328kcal	2.6g
6日	土			
7日	日			
8日	月	たっぷり茸のトリュフ風味メンチ	354kcal	2.4g
9日	火	野菜入りヘルシー鶏つくね&イカフライ	319kcal	2.1g
10日	水	鯖の照り焼き&柚子胡椒ササミフライ	475kcal	3.3g
11日	木	煮込みハンバーグ	347kcal	1.9g
12日	金	鶏肉香草パン粉焼き	376kcal	2.1g
13日	土			
14日	日			
15日	月	4種茸のクリームコロッケ	328kcal	2.3g
16日	火	鮭の塩焼き&竹輪天	319kcal	2.3g
17日	水	チーズインハンバーグ	387kcal	2.7g
18日	木	鶏肉と根菜の甘辛炒め	402kcal	2.8g
19日	金	鯖竜田揚げ&チーズオムレツ	299kcal	2.1g
20日	土			
21日	日			
22日	月	ハンバーグ&エビフライ	397kcal	3.2g
23日	火			
24日	水	鯖の煮付け&牛肉コロッケ	385kcal	2.8g
25日	木	ヒレカツ	364kcal	2.5g
26日	金	いか天野菜あんかけ	372kcal	2.4g
27日	土			
28日	日			
29日	月	すき焼き風煮	371kcal	2.0g
30日	火	白身フライ&鶏肉の野菜巻き	338kcal	2.5g

●ごはん(1人分220g=350kcal)

ご注文はこちらまで  0120-598-551  
0598-60-0111

