

# トモ弁献立表 1月

1月		弁 当	kcal	塩分
1日	土			
2日	日			
3日	月			
4日	火			
5日	水	鯖明太焼き&ソースメンチ	430kcal	2.0g
6日	木	唐揚げ	402kcal	2.6g
7日	金	ハンバーグ&エビフライ	359kcal	2.8g
8日	土			
9日	日			
10日	月			
11日	火	味噌串カツ	386kcal	3.0g
12日	水	チキンステーキ	345kcal	2.1g
13日	木	鯖の塩焼き&ハムランチカツ	337kcal	2.5g
14日	金	海老カツ&イカフライ	328kcal	2.4g
15日	土			
16日	日			
17日	月	鯖チーズフライ&ハムステーキ	345kcal	3.9g
18日	火	ハンバーグ&チキン南蛮	399kcal	3.1g
19日	水	ササミフライ&パンプキンキッシュ	292kcal	2.8g
20日	木	鯖塩焼き&牛肉コロッケ	270kcal	2.6g
21日	金	チキンパン粉焼き	353kcal	2.7g
22日	土			
23日	日			
24日	月	豚カツカレーソース	399kcal	2.7g
25日	火	煮込みハンバーグ	380kcal	2.7g
26日	水	鯖の煮付け&黒コショウベーコンカツ	388kcal	3.7g
27日	木	海老マヨチキン	340kcal	2.4g
28日	金	マグロカツ	294kcal	1.8g
29日	土			
30日	日			
31日	月	フィッシュフライ手作りタルタルソース	446kcal	3.4g

●ごはん(1人分220g=350kcal)

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

