

# トモ弁献立表 5月

5月		弁 当	kcal	塩分
1日	日			
2日	月			
3日	火			
4日	水			
5日	木			
6日	金	チキン香草焼き	353kcal	1.9g
7日	土			
8日	日			
9日	月	味噌カツ	389kcal	2.7g
10日	火	ハンバーグ&エビフライ	386kcal	3.3g
11日	水	いか天野菜あんかけ	421kcal	2.9g
12日	木	ささみチーズフライ&和風オムレツ	320kcal	2.6g
13日	金	フィッシュフライタルタルソース	316kcal	3.5g
14日	土			
15日	日			
16日	月	和風おろしハンバーグ	351kcal	2.9g
17日	火	唐揚げ	352kcal	1.9g
18日	水	鯖の塩焼き&竹輪の天婦羅	413kcal	3.8g
19日	木	ヒレカツ	405kcal	3.4g
20日	金	チキンステーキ	366kcal	2.3g
21日	土			
22日	日			
23日	月	鮭の西京焼き&イカカツ	343kcal	2.4g
24日	火	煮込みハンバーグ	334kcal	2.8g
25日	水	海老大葉入りフライ	329kcal	3.0g
26日	木	マグロ照り焼きわさびソース	278kcal	3.1g
27日	金	チキン竜田	363kcal	2.9g
28日	土			
29日	日			
30日	月	肉じゃがコロケ&鯖の煮付け	346kcal	2.9g
31日	火	中華盛り合わせ	411kcal	2.7g

●ごはん(1人分220g=350kcal)

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