

トモ弁献立表 6月

6月		弁 当	kcal	塩分
1日	水	ハンバーグ&エビフライ	353kcal	2.0g
2日	木	チキンステーキ&アジフライ	393kcal	2.0g
3日	金	味噌カツ	341kcal	2.9g
4日	土			
5日	日			
6日	月	海老マヨチキン	411kcal	2.1g
7日	火	イカフライ&野菜肉巻き	337kcal	2.1g
8日	水	コース豚カツ	360kcal	2.4g
9日	木	お好み焼き&海鮮たこカツ	355kcal	3.3g
10日	金	鮭の塩焼き&とろ玉天	379kcal	2.5g
11日	土			
12日	日			
13日	月	鶏の竜田揚げ野菜卸ソース	383kcal	2.2g
14日	火	ササミフライ&お好み風海鮮ステーキ	282kcal	2.4g
15日	水	メンチカツカレーソース	411kcal	2.9g
16日	木	鯖塩焼き&ハムカツ	397kcal	3.1g
17日	金	煮込みハンバーグ	354kcal	1.9g
18日	土			
19日	日			
20日	月	カレーコロッケ&牛肉時雨煮	351kcal	3.3g
21日	火	白身フライタルタルソース入り	317kcal	2.5g
22日	水	チキンカツ柚子胡椒風味&鯖の煮付け	475kcal	3.2g
23日	木	中華盛り合わせ	384kcal	2.4g
24日	金	焼き肉	366kcal	2.0g
25日	土			
26日	日			
27日	月	ハンバーグ&チキン南蛮	432kcal	4.0g
28日	火	ヒレカツ	328kcal	2.3g
29日	水	鯿の焼き南蛮漬	384kcal	2.3g
30日	木	2種串カツ	386kcal	2.1g

●ごはん(1人分220g=350kcal)

ご注文はこちらまで ☞ 0120-598-551
0598-60-0111

