

# トモ弁献立表 8月

8月		弁 当	kcal	塩分
1日	月	鯖塩焼き&のり塩チキンカツ	357kcal	2.3g
2日	火	ミックスグリル	395kcal	2.8g
3日	水	豚カツ野菜卸ソース	386kcal	3.2g
4日	木	唐揚げ&かに玉	349kcal	2.6g
5日	金	海老しそカツ&ペッパーハムステーキ	371kcal	3.4g
6日	土			
7日	日			
8日	月	牛肉しぐれ煮&塩じゃがコロッケ	407kcal	2.9g
9日	火	鰯の南蛮焼き漬け	417kcal	3.4g
10日	水	鶏肉ネギ塩炒め	371kcal	3.1g
11日	木			
12日	金			
13日	土			
14日	日			
15日	月			
16日	火	照り焼きチキン	372kcal	2.0g
17日	水	鯖の味噌煮&メンチカツ	410kcal	3.3g
18日	木	煮込みハンバーグ	376kcal	2.4g
19日	金	チキン南蛮	398kcal	3.6g
20日	土			
21日	日			
22日	月	鯖竜田揚げ&野菜肉巻き	356kcal	1.9g
23日	火	中華盛り合わせ	423kcal	3.0g
24日	水	鮭塩焼き&竹輪天	310kcal	2.8g
25日	木	ヒレカツ	353kcal	2.1g
26日	金	夏野菜おろしハンバーグ	260kcal	2.1g
27日	土			
28日	日			
29日	月	味噌カツ	399kcal	2.5g
30日	火	エビチリ&チーズオムレツ	384kcal	2.4g
31日	水	鯖照り焼き&ハムカツ	422kcal	3.5g

●ごはん(1人分220g=350kcal)

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

