



前日までに必ずご注文ください。
ご注文はホームページよりお願い致します。
<https://fc-tomiya.com/>



トミヤのごはんは、ひと味違う

ヘルシーランチでは、5つ星お米マイスターと選ぶ無農薬、完全国内産で食べやすい雑穀米を使用。日々の雑穀米が元気の源になることを願っています。



トミヤのおいしさの秘密、詳しくは… フードセンタートミヤ 検索

ヘルシーランチ Smart Meal スマートミール

ヘルシーランチとは、健康志向の方のために、野菜たっぷり塩分控えめ、栄養バランスに特化したお弁当です。スマートミールの認証を受けています。

850 円

4 / 27 (月) 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 570kcal, P 25.0g F 18.5g, 飽和脂肪酸 3.81g C 80.5g, 食塩相当量 2.1g	4 / 28 (火) 茄子と鶏肉のトマト煮 エネルギー 466kcal, P 20.2g F 8.9g, 飽和脂肪酸 2.22g C 77.9g, 食塩相当量 2.0g	4 / 29 (水) (昭和の日)	4 / 30 (木) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 615kcal, P 28.6g F 17.0g, 飽和脂肪酸 2.99g C 90.5g, 食塩相当量 2.0g	5 / 1 (金) 鯖のかば焼き エネルギー 597kcal, P 23.5g F 15.6g, 飽和脂肪酸 3.06g C 92.4g, 食塩相当量 3.5g	5 / 2 (土) (土曜日)
5 / 4 (月) (みどりの日)	5 / 5 (火) (こどもの日)	5 / 6 (水) (振替休日)	5 / 7 (木) グリルチキン エネルギー 642kcal, P 23.0g F 22.1g, 飽和脂肪酸 4.28g C 89.5g, 食塩相当量 2.2g	5 / 8 (金) 鯖のみりん漬け エネルギー 612kcal, P 24.9g F 21.9g, 飽和脂肪酸 5.53g C 77.7g, 食塩相当量 2.6g	5 / 9 (土) (土曜日)
5 / 11 (月) 牛肉のプルコギ エネルギー 608kcal, P 29.4g F 22.0g, 飽和脂肪酸 7.65g C 78.2g, 食塩相当量 2.0g	5 / 12 (火) 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 544kcal, P 19.2g F 16.9g, 飽和脂肪酸 4.06g C 85.3g, 食塩相当量 2.0g	5 / 13 (水) ニラ玉風 エネルギー 550kcal, P 22.8g F 18.4g, 飽和脂肪酸 4.03g C 75.6g, 食塩相当量 2.6g	5 / 14 (木) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 569kcal, P 26.0g F 18.7g, 飽和脂肪酸 3.59g C 81.2g, 食塩相当量 3.0g	5 / 15 (金) 豚しゃぶ エネルギー 578kcal, P 31.5g F 14.9g, 飽和脂肪酸 3.85g C 84.7g, 食塩相当量 2.9g	5 / 16 (土) (土曜日)
5 / 18 (月) ローストポーク エネルギー 539kcal, P 25.5g F 11.5g, 飽和脂肪酸 2.46g C 87.2g, 食塩相当量 2.1g	5 / 19 (火) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 503kcal, P 21.3g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.48g C 80.2g, 食塩相当量 1.8g	5 / 20 (水) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 495kcal, P 24.6g F 11.2g, 飽和脂肪酸 3.61g C 78.1g, 食塩相当量 2.9g	5 / 21 (木) 鯖のかば焼き エネルギー 557kcal, P 24.0g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.26g C 80.9g, 食塩相当量 1.6g	5 / 22 (金) 鮭の塩焼き エネルギー 557kcal, P 24.2g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.64g C 80.9g, 食塩相当量 1.9g	5 / 23 (土) (土曜日)
5 / 25 (月) きのこソースハンバーグ エネルギー 651kcal, P 25.0g F 16.3g, 飽和脂肪酸 4.81g C 105.3g, 食塩相当量 3.3g	5 / 26 (火) グリルチキン エネルギー 535kcal, P 18.4g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.80g C 80.3g, 食塩相当量 1.6g	5 / 27 (水) ネパール風焼きそば エネルギー 634kcal, P 23.9g F 20.9g, 飽和脂肪酸 4.27g C 89.2g, 食塩相当量 2.8g	5 / 28 (木) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 521kcal, P 18.0g F 17.1g, 飽和脂肪酸 4.27g C 77.1g, 食塩相当量 1.4g	5 / 29 (金) 豆腐ナゲット エネルギー 544kcal, P 24.4g F 15.3g, 飽和脂肪酸 3.81g C 80.8g, 食塩相当量 2.6g	5 / 30 (土) (土曜日)

※ 表中のPFCは、P: たんぱく質、F: 脂質、C: 炭水化物を表します。