



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

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

<b>3 / 31 (月)</b> さば煮付 エネルギー 489kcal, P 21.9g F 9.6g, 飽和脂肪酸 2.38g C 815.0g, 食塩相当量 2.2g	<b>4 / 1 (火)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 519kcal, P 27.8g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	<b>4 / 2 (水)</b> グリルチキン エネルギー 523kcal, P 18.5g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.79g C 77.9g, 食塩相当量 1.2g	<b>4 / 3 (木)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 626kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.49g C 89.7g, 食塩相当量 1.8g	<b>4 / 4 (金)</b> 牛肉のプルコギ エネルギー 553kcal, P 23.9g F 17.4g, 飽和脂肪酸 6.01g C 80.0g, 食塩相当量 1.6g	<b>4 / 5 (土)</b> (土曜日)
<b>4 / 7 (月)</b> 豆腐ハンバーグ エネルギー 609kcal, P 25.2g F 21.1g, 飽和脂肪酸 4.79g C 85.6g, 食塩相当量 2.9g	<b>4 / 8 (火)</b> 鯖のネギソースかけ エネルギー 482kcal, P 22.0g F 9.6g, 飽和脂肪酸 2.38g C 81.8g, 食塩相当量 2.3g	<b>4 / 9 (水)</b> 鯖の塩焼き エネルギー 519kcal, P 27.8g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	<b>4 / 10 (木)</b> ゆで豚豚で野菜香味ソースかけ エネルギー 622kcal, P 27.2g F 19.6g, 飽和脂肪酸 5.60g C 88.1g, 食塩相当量 2.1g	<b>4 / 11 (金)</b> 白身魚のカレー揚げ エネルギー 624kcal, P 30.4g F 15.2g, 飽和脂肪酸 2.70g C 93.9g, 食塩相当量 1.9g	<b>4 / 12 (土)</b> (土曜日)
<b>4 / 14 (月)</b> 茄子と鶏肉のトマト煮 エネルギー 627kcal, P 27.6g F 20.6g, 飽和脂肪酸 5.40g C 85.7g, 食塩相当量 2.0g	<b>4 / 15 (火)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 613kcal, P 34.0g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.30g C 84.5g, 食塩相当量 2.2g	<b>4 / 16 (水)</b> 鯖のかば焼き エネルギー 573kcal, P 23.2g F 14.8g, 飽和脂肪酸 4.42g C 90.1g, 食塩相当量 2.2g	<b>4 / 17 (木)</b> 牛肉のプルコギ エネルギー 536kcal, P 22.1g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.48g C 80.8g, 食塩相当量 1.3g	<b>4 / 18 (金)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 573kcal, P 23.2g F 14.8g, 飽和脂肪酸 4.42g C 90.1g, 食塩相当量 2.2g	<b>4 / 19 (土)</b> (土曜日)
<b>4 / 21 (月)</b> 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 542kcal, P 22.3g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.48g C 82.1g, 食塩相当量 1.5g	<b>4 / 22 (火)</b> さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 582kcal, P 25.8g F 18.8g, 飽和脂肪酸 3.54g C 83.9g, 食塩相当量 2.9g	<b>4 / 23 (水)</b> 豚しゃぶ エネルギー 585kcal, P 32.1g F 15.5g, 飽和脂肪酸 4.01g C 84.7g, 食塩相当量 2.9g	<b>4 / 24 (木)</b> 鯖のみりん漬け エネルギー 623kcal, P 31.1g F 22.4g, 飽和脂肪酸 5.64g C 78.5g, 食塩相当量 2.8g	<b>4 / 25 (金)</b> ローストポーク エネルギー 518kcal, P 25.0g F 8.8g, 飽和脂肪酸 2.00g C 88.4g, 食塩相当量 2.1g	<b>4 / 26 (土)</b> (土曜日)
<b>4 / 28 (月)</b> 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 511kcal, P 21.9g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.15g C 82.3g, 食塩相当量 1.8g	<b>4 / 29 (火)</b> (昭和の日)	<b>4 / 30 (水)</b> ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 519kcal, P 27.8g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	<b>5 / 1 (木)</b> 鯖のかば焼き エネルギー 574kcal, P 23.5g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.06g C 88.3g, 食塩相当量 2.9g	<b>5 / 2 (金)</b> 鯖の塩焼き エネルギー 519kcal, P 27.8g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	<b>5 / 3 (土)</b> (憲法記念日)

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