



前日までに必ずご注文ください。  
ご注文は電話、FAX、ホームページよりお願いします。  
TEL 0800-111-1038 FAX 0800-222-1038

### トミヤのごはんは、ひと味違う

トミヤのごはんは、おいしさと安全にこだわり  
5つ星お米マイスターと選ぶ「記憶に残るごはん」  
日本の契約農家の低農薬のお米を使用しています。



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](#)

## 和ランチ

和風のおかず1品と栄養バランスのある付け合わせ5~6品。  
迷った時の定番日替り弁当です。

550 円

9 / 27 (月) ナスとひき肉の味噌いため 千切り大根	9 / 28 (火) 鮭のあぶり焼き イタリアンスパゲティ	9 / 29 (水) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	9 / 30 (木) 若鶏の天ぷら 筑前煮	10 / 1 (金) さばの味噌煮 ツナ入りスパゲティサラダ	10 / 2 (土) 鮭の塩焼き ヒレカツ
10 / 4 (月) 厚揚げそぼろあんかけ ジャガイモフライ	10 / 5 (火) 牛肉玉ねぎときのこの甘辛炒め ポテトサラダ	10 / 6 (水) 若鶏の照り焼き 肉じゃが	10 / 7 (木) さばのみりん漬け コロケ	10 / 8 (金) 親子とじ 竹輪とごぼうの炒め煮	10 / 9 (土) ナスとひき肉のみそ炒め・アジフライ 金平ごぼう
10 / 11 (月) カレーの唐揚げ 千切り大根サラダ	10 / 12 (火) シーフード焼きそば ジャガイモフライ	10 / 13 (水) 鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが	10 / 14 (木) すき焼き イタリアンスパゲティ	10 / 15 (金) おでん ポテトサラダ	10 / 16 (土) ミックスグリル サバの塩焼き
10 / 18 (月) サバの塩焼き 金平ごぼう	10 / 19 (火) 茄子と豚肉のみそ炒め 竹輪マヨサラダ	10 / 20 (水) かつ玉 スパゲティサラダ	10 / 21 (木) 豚肉と玉子の炒め物 大根そぼろあんかけ	10 / 22 (金) 牛肉とピーマンの甘辛炒め 筑前煮	10 / 23 (土) ヤンニョムチキン スパゲティサラダ
10 / 25 (月) 牛肉と蓮根の和風おろしサラダ 野菜のバジルソテー	10 / 26 (火) 和風ハンバーグ 温野菜サラダ	10 / 27 (水) ナスとひき肉の味噌いため 千切り大根	10 / 28 (木) 鮭のあぶり焼き イタリアンスパゲティ	10 / 29 (金) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	10 / 30 (土) プルコギ・カレー唐揚げ 肉じゃが