



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

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。

700 円

<p>9 / 27 (月) さわらの竜田揚げサラダ風 小松菜の中華炒め 606kcal</p>	<p>9 / 28 (火) 豚しゃぶ ごぼうとひじきの煮物 644kcal</p>	<p>9 / 29 (水) 鯖のみりん漬け 大根とこんにゃくの田楽 645kcal</p>	<p>9 / 30 (木) ローストポーク 筑前煮 586kcal</p>	<p>10 / 1 (金) 鶏肉の香草パン粉焼き 竹輪とごぼうの炒め煮 623kcal</p>	<p>10 / 2 (土) (土曜日)</p>
<p>10 / 4 (月) ウズラ玉子入り八宝菜 ぜんまい旨煮 604kcal</p>	<p>10 / 5 (火) 鯖のかば焼き ポテトサラダ 627kcal</p>	<p>10 / 6 (水) 鮭の塩焼き カラフル野菜のマリネ 578kcal</p>	<p>10 / 7 (木) きのこソースハンバーグ 炊き合せ 643kcal</p>	<p>10 / 8 (金) 白身魚のエスカベッシュ 親子とじ 645kcal</p>	<p>10 / 9 (土) (土曜日)</p>
<p>10 / 11 (月) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 青梗菜ときのこの和え物 615kcal</p>	<p>10 / 12 (火) 鯖煮付 ひじきと枝豆のサラダ 604kcal</p>	<p>10 / 13 (水) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 筑前煮 638kcal</p>	<p>10 / 14 (木) 牛肉のプルコギ 高野とほうれん草の和え物 543kcal</p>	<p>10 / 15 (金) 鯖のホイル焼き ハムサラダ 508kcal</p>	<p>10 / 16 (土) (土曜日)</p>
<p>10 / 18 (月) おろしハンバーグ 金平ごぼう 624kcal</p>	<p>10 / 19 (火) 鯖のネギソースかけ かぼちゃサラダ 605kcal</p>	<p>10 / 20 (水) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ 高野とほうれん草の和え物 619kcal</p>	<p>10 / 21 (木) 白身魚のカレー揚げ 酢豚 593kcal</p>	<p>10 / 22 (金) きのこソースハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ 649kcal</p>	<p>10 / 23 (土) (土曜日)</p>
<p>10 / 25 (月) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 ハムサラダ 602kcal</p>	<p>10 / 26 (火) 厚揚げ南蛮漬け 筑前煮 608kcal</p>	<p>10 / 27 (水) さわらの竜田揚げサラダ風 小松菜の中華炒め 606kcal</p>	<p>10 / 28 (木) 豚しゃぶ ごぼうとひじきの煮物 644kcal</p>	<p>10 / 29 (金) 鯖のみりん漬け 大根とこんにゃくの田楽 645kcal</p>	<p>10 / 30 (土) (土曜日)</p>