



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

1 / 3 (月) (年末年始休業)	1 / 4 (火) (年末年始休業)	1 / 5 (水) 豚しゃぶ 小芋と竹輪の田楽 619kcal	1 / 6 (木) 厚揚げ南蛮漬け 筑前煮 608kcal	1 / 7 (金) さわらの竜田揚げサラダ風 小松菜の中華炒め 606kcal	1 / 8 (土) (土曜日)
1 / 10 (月) (成人の日)	1 / 11 (火) 豚しゃぶ ごぼうとひじきの煮物 644kcal	1 / 12 (水) 鯖のみりん漬け 大根とこんにゃくの田楽 645kcal	1 / 13 (木) ローストポーク 筑前煮 586kcal	1 / 14 (金) 鶏肉の香草パン粉焼き 竹輪とごぼうの炒め煮 623kcal	1 / 15 (土) (土曜日)
1 / 17 (月) ウズラ玉子入り八宝菜 ぜんまい旨煮 604kcal	1 / 18 (火) 鯖のかば焼き ポテトサラダ 627kcal	1 / 19 (水) 鮭の塩焼き カラフル野菜のマリネ 578kcal	1 / 20 (木) きのこソースハンバーグ 炊き合せ 643kcal	1 / 21 (金) 白身魚のエスカベッシュ 親子とじ 645kcal	1 / 22 (土) (土曜日)
1 / 24 (月) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 青梗菜ときのこの和え物 615kcal	1 / 25 (火) 鯖煮付 ひじきと枝豆のサラダ 604kcal	1 / 26 (水) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 筑前煮 638kcal	1 / 27 (木) 牛肉のプルコギ 高野とほうれん草の和え物 543kcal	1 / 28 (金) 豆腐ハンバーグ ハムサラダ 508kcal	1 / 29 (土) (土曜日)
1 / 31 (月) おろしハンバーグ 金平ごぼう 624kcal	2 / 1 (火) 鯖のネギソースかけ かぼちゃサラダ 605kcal	2 / 2 (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	2 / 3 (木) 白身魚のカレー揚げ 酢豚 593kcal	2 / 4 (金) きのこソースハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ 649kcal	2 / 5 (土) (土曜日)