



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 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。

700 円

<p><b>2 / 28 (月)</b> 鯖煮付 熱量604kcal P 27.9g, F 18.3g, C 78.1g 食塩相当量2.6g, 飽和脂肪酸4.40g</p>	<p><b>3 / 1 (火)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 熱量638kcal P 26.5g, F 14.7g, C 95.7g 食塩相当量2.2g, 飽和脂肪酸2.75g</p>	<p><b>3 / 2 (水)</b> 牛肉のプルコギ 熱量560kcal P 22.2g, F 14.9g, C 79.7g 食塩相当量3.0g, 飽和脂肪酸5.25g</p>	<p><b>3 / 3 (木)</b> 豆腐ハンバーグ 熱量601kcal P 24.7g, F 19.5g, C 76.7g 食塩相当量2.9g, 飽和脂肪酸3.76g</p>	<p><b>3 / 4 (金)</b> おろしハンバーグ 熱量624kcal P 22.9g, F 21.0g, C 83.3g 食塩相当量2.9g, 飽和脂肪酸6.77g</p>	<p><b>3 / 5 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 7 (月)</b> 鯖のネギソースかけ 熱量605kcal P 24.0g, F 19.0g, C 81.4g 食塩相当量1.8g, 飽和脂肪酸4.92g</p>	<p><b>3 / 8 (火)</b> ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ 熱量641kcal P 25.9g, F 18.8g, C 87.2g 食塩相当量2.6g, 飽和脂肪酸5.47g</p>	<p><b>3 / 9 (水)</b> 白身魚のカレー揚げ 熱量621kcal P 31.8g, F 15.1g, C 85.0g 食塩相当量2.7g, 飽和脂肪酸3.01g</p>	<p><b>3 / 10 (木)</b> きのこソースハンバーグ 熱量606kcal P 21.2g, F 16.3g, C 92.3g 食塩相当量1.7g, 飽和脂肪酸4.18g</p>	<p><b>3 / 11 (金)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 熱量593kcal P 21.7g, F 18.2g, C 81.8g 食塩相当量2.1g, 飽和脂肪酸5.20g</p>	<p><b>3 / 12 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 14 (月)</b> 厚揚げ南蛮漬け 熱量609kcal P 21.9g, F 17.4g, C 89.1g 食塩相当量1.6g, 飽和脂肪酸2.76g</p>	<p><b>3 / 15 (火)</b> さわらの竜田揚げサラダ風 熱量605kcal P 22.2g, F 19.3g, C 81.6g 食塩相当量2.1g, 飽和脂肪酸2.98g</p>	<p><b>3 / 16 (水)</b> 豚しゃぶ 熱量644kcal P 28.5g, F 15.8g, C 95.9g 食塩相当量3.0g, 飽和脂肪酸4.48g</p>	<p><b>3 / 17 (木)</b> 鯖のみりん漬け 熱量635kcal P 27.8g, F 20.1g, C 78.0g 食塩相当量2.4g, 飽和脂肪酸4.87g</p>	<p><b>3 / 18 (金)</b> ローストポーク 熱量589kcal P 25.9g, F 14.5g, C 85.9g 食塩相当量2.8g, 飽和脂肪酸4.20g</p>	<p><b>3 / 19 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 21 (月)</b> (春分の日)</p>	<p><b>3 / 22 (火)</b> 鶏肉の香草パン粉焼き 熱量619kcal P 22.5g, F 19.7g, C 86.2g 食塩相当量2.7g, 飽和脂肪酸4.01g</p>	<p><b>3 / 23 (水)</b> ウズラ玉子入り八宝菜 熱量605kcal P 21.6g, F 19.3g, C 84.4g 食塩相当量2.8g, 飽和脂肪酸6.34g</p>	<p><b>3 / 24 (木)</b> 鯖のかば焼き 熱量623kcal P 23.7g, F 15.9g, C 87.6g 食塩相当量2.7g, 飽和脂肪酸2.97g</p>	<p><b>3 / 25 (金)</b> 鮭の塩焼き 熱量565kcal P 23.6g, F 13.3g, C 85.1g 食塩相当量2.1g, 飽和脂肪酸2.83g</p>	<p><b>3 / 26 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 28 (月)</b> きのこソースハンバーグ 熱量643kcal P 24.9g, F 19.2g, C 90.8g 食塩相当量2.4g, 飽和脂肪酸4.87g</p>	<p><b>3 / 29 (火)</b> 白身魚のエスカベッシュ 熱量646kcal P 29.1g, F 15.6g, C 84.6g 食塩相当量2.4g, 飽和脂肪酸3.65g</p>	<p><b>3 / 30 (水)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 熱量616kcal P 22.6g, F 18.7g, C 85.8g 食塩相当量2.0g, 飽和脂肪酸4.98g</p>	<p><b>3 / 31 (木)</b> 鯖煮付 熱量604kcal P 27.9g, F 18.3g, C 78.1g 食塩相当量2.6g, 飽和脂肪酸4.40g</p>	<p><b>4 / 1 (金)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 熱量638kcal P 26.5g, F 14.7g, C 95.7g 食塩相当量2.2g, 飽和脂肪酸2.75g</p>	<p><b>4 / 2 (土)</b> (土曜日)</p>

※ 表中のPFCIは、P: タンパク質、F: 脂質、C: 炭水化物を表します。