



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

<b>10 / 3 (月)</b> 鯖のかば焼き エネルギー 584kcal, P 23.8g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.07g C 87.2g, 食塩相当量 2.5g	<b>10 / 4 (火)</b> 鮭の塩焼き エネルギー 566kcal, P 24.7g F 13.2g, 飽和脂肪酸 2.88g C 90.5g, 食塩相当量 1.8g	<b>10 / 5 (水)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 628kcal, P 25.0g F 19.0g, 飽和脂肪酸 4.97g C 91.0g, 食塩相当量 2.4g	<b>10 / 6 (木)</b> 白身魚のエスカベッシュ エネルギー 605kcal, P 29.7g F 14.4g, 飽和脂肪酸 3.65g C 84.9g, 食塩相当量 2.3g	<b>10 / 7 (金)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 614kcal, P 23.7g F 19.5g, 飽和脂肪酸 5.36g C 86.9g, 食塩相当量 1.8g	<b>10 / 8 (土)</b> (土曜日)
<b>10 / 10 (月)</b> (スポーツの日)	<b>10 / 11 (火)</b> 鯖煮付 エネルギー 569kcal, P 27.8g F 18.9g, 飽和脂肪酸 4.48g C 78.5g, 食塩相当量 2.3g	<b>10 / 12 (水)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 608kcal, P 27.1g F 14.6g, 飽和脂肪酸 2.73g C 94.7g, 食塩相当量 1.8g	<b>10 / 13 (木)</b> 牛肉のプルコギ エネルギー 536kcal, P 22.3g F 14.8g, 飽和脂肪酸 5.24g C 81.6g, 食塩相当量 2.7g	<b>10 / 14 (金)</b> 豆腐ハンバーグ エネルギー 584kcal, P 24.1g F 19.2g, 飽和脂肪酸 3.70g C 80.9g, 食塩相当量 2.5g	<b>10 / 15 (土)</b> (土曜日)
<b>10 / 17 (月)</b> おろしハンバーグ エネルギー 616kcal, P 23.1g F 20.8g, 飽和脂肪酸 6.81g C 86.3g, 食塩相当量 2.8g	<b>10 / 18 (火)</b> 鯖のネギソースかけ エネルギー 570kcal, P 24.1g F 19.1g, 飽和脂肪酸 5.03g C 81.5g, 食塩相当量 1.4g	<b>10 / 19 (水)</b> ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 596kcal, P 25.6g F 18.6g, 飽和脂肪酸 5.44g C 84.3g, 食塩相当量 2.6g	<b>10 / 20 (木)</b> 白身魚のカレー揚げ エネルギー 606kcal, P 29.6g F 14.6g, 飽和脂肪酸 2.71g C 91.7g, 食塩相当量 1.8g	<b>10 / 21 (金)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 603kcal, P 21.6g F 16.3g, 飽和脂肪酸 4.19g C 95.1g, 食塩相当量 1.6g	<b>10 / 22 (土)</b> (土曜日)
<b>10 / 24 (月)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 619kcal, P 23.4g F 20.0g, 飽和脂肪酸 5.73g C 87.9g, 食塩相当量 2.0g	<b>10 / 25 (火)</b> 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 621kcal, P 22.5g F 19.3g, 飽和脂肪酸 3.02g C 93.6g, 食塩相当量 1.2g	<b>10 / 26 (水)</b> さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 524kcal, P 22.2g F 15.2g, 飽和脂肪酸 2.66g C 80.3g, 食塩相当量 2.0g	<b>10 / 27 (木)</b> 豚しゃぶ エネルギー 607kcal, P 28.1g F 15.6g, 飽和脂肪酸 4.46g C 93.4g, 食塩相当量 2.9g	<b>10 / 28 (金)</b> 鯖のみりん漬け エネルギー 584kcal, P 27.6g F 19.3g, 飽和脂肪酸 4.84g C 78.1g, 食塩相当量 2.4g	<b>10 / 29 (土)</b> (土曜日)
<b>10 / 31 (月)</b> ローストポーク エネルギー 589kcal, P 27.1g F 14.5g, 飽和脂肪酸 4.20g C 91.5g, 食塩相当量 2.7g	<b>11 / 1 (火)</b> 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 611kcal, P 23.0g F 20.2g, 飽和脂肪酸 4.08g C 89.1g, 食塩相当量 2.9g	<b>11 / 2 (水)</b> ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 596kcal, P 25.3g F 19.2g, 飽和脂肪酸 6.37g C 85.0g, 食塩相当量 2.9g	<b>11 / 3 (木)</b> (文化の日)	<b>11 / 4 (金)</b> 鯖のかば焼き エネルギー 584kcal, P 23.8g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.07g C 87.2g, 食塩相当量 2.5g	<b>11 / 5 (土)</b> (土曜日)

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