



前日までに必ずご注文ください。  
ご注文はホームページよりお願い致します。  
<https://fc-tomiya.com/>



### 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。

750 円

<p><b>2 / 27 (月)</b> さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 588kcal, P 24.0g F 20.6g, 飽和脂肪酸 2.71g C 82.4g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p><b>2 / 28 (火)</b> 豚しゃぶ エネルギー 551kcal, P 27.7g F 14.1g, 飽和脂肪酸 4.30g C 84.0g, 食塩相当量 2.5g</p>	<p><b>3 / 1 (水)</b> 鯖のみりん漬け エネルギー 649kcal, P 28.1g F 18.9g, 飽和脂肪酸 4.87g C 96.6g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p><b>3 / 2 (木)</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</p>	<p><b>3 / 3 (金)</b> 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 525kcal, P 22.6g F 12.5g, 飽和脂肪酸 3.20g C 84.9g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p><b>3 / 4 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 6 (月)</b> ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 595kcal, P 23.4g F 18.2g, 飽和脂肪酸 6.73g C 89.4g, 食塩相当量 1.6g</p>	<p><b>3 / 7 (火)</b> 鯖のかば焼き エネルギー 561kcal, P 23.4g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.07g C 85.5g, 食塩相当量 2.5g</p>	<p><b>3 / 8 (水)</b> 鮭の塩焼き エネルギー 575kcal, P 25.3g F 13.6g, 飽和脂肪酸 2.94g C 91.6g, 食塩相当量 1.8g</p>	<p><b>3 / 9 (木)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 634kcal, P 25.5g F 19.4g, 飽和脂肪酸 5.09g C 91.2g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p><b>3 / 10 (金)</b> 白身魚のエスカベッシュ エネルギー 639kcal, P 31.3g F 16.1g, 飽和脂肪酸 3.79g C 89.6g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p><b>3 / 11 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 13 (月)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 636kcal, P 24.1g F 22.3g, 飽和脂肪酸 5.99g C 89.4g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p><b>3 / 14 (火)</b> 鯖煮付 エネルギー 650kcal, P 26.3g F 19.3g, 飽和脂肪酸 4.46g C 82.1g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p><b>3 / 15 (水)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 622kcal, P 30.0g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.48g C 88.7g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p><b>3 / 16 (木)</b> 牛肉のプルコギ エネルギー 587kcal, P 26.6g F 20.7g, 飽和脂肪酸 6.49g C 77.7g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p><b>3 / 17 (金)</b> 豆腐ハンバーグ エネルギー 633kcal, P 28.3g F 22.5g, 飽和脂肪酸 4.73g C 81.3g, 食塩相当量 2.7g</p>	<p><b>3 / 18 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 20 (月)</b> おろしハンバーグ エネルギー 622kcal, P 25.4g F 20.0g, 飽和脂肪酸 6.79g C 87.3g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p><b>3 / 21 (火)</b> (春分の日)</p>	<p><b>3 / 22 (水)</b> 鯖のネギソースかけ エネルギー 507kcal, P 23.7g F 15.5g, 飽和脂肪酸 3.03g C 70.8g, 食塩相当量 2.2g</p>	<p><b>3 / 23 (木)</b> ゆで豚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</p>	<p><b>3 / 24 (金)</b> 白身魚のカレー揚げ エネルギー 621kcal, P 30.2g F 15.1g, 飽和脂肪酸 2.70g C 93.5g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p><b>3 / 25 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>3 / 27 (月)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 644kcal, P 25.7g F 18.1g, 飽和脂肪酸 5.48g C 97.4g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p><b>3 / 28 (火)</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</p>	<p><b>3 / 29 (水)</b> 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 645kcal, P 25.1g F 21.9g, 飽和脂肪酸 6.41g C 87.9g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p><b>3 / 30 (木)</b> さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 588kcal, P 24.0g F 20.6g, 飽和脂肪酸 2.71g C 82.4g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p><b>3 / 31 (金)</b> 豚しゃぶ エネルギー 551kcal, P 27.7g F 14.1g, 飽和脂肪酸 4.30g C 84.0g, 食塩相当量 2.5g</p>	<p><b>4 / 1 (土)</b> (土曜日)</p>

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