



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

トミヤのごはんは、おいしさと安全にこだわり  
5つ星お米マイスターと選ぶ「記憶に残るごはん」  
日本の契約農家の低農薬のお米を使用しています。



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

## 和ランチ

和風のおかず1品と栄養バランスのある付け合わせ5~6品。  
迷った時の定番日替り弁当です。

600 円

2 / 27 (月) ナスとひき肉の味噌炒め 千切り大根	2 / 28 (火) ホッケ塩焼き イタリアンスパゲティ	3 / 1 (水) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	3 / 2 (木) 若鶏の天ぷら 筑前煮	3 / 3 (金) さばの味噌煮 コロッケ	3 / 4 (土) ヒレカツ・ハンバーグ 千切り大根
3 / 6 (月) 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 ジャガイモフライ	3 / 7 (火) 牛肉玉ねぎときのこの甘辛炒め キャベツ玉子中華炒め	3 / 8 (水) おでん 竹輪マヨサラダ	3 / 9 (木) さばのみりん漬け 白菜とツナのサラダ	3 / 10 (金) 親子とじ 竹輪とごぼうの炒め煮	3 / 11 (土) ナスとひき肉のみそ炒め・アジフライ 金平ごぼう
3 / 13 (月) 白身魚の野菜あんかけ 千切り大根サラダ	3 / 14 (火) 豚肉と大根の甘辛炒め コロッケ	3 / 15 (水) 白身魚の塩焼き 南瓜そぼろあんかけ	3 / 16 (木) すき焼き イタリアンスパゲティ	3 / 17 (金) サバの塩焼き ポテトサラダ	3 / 18 (土) プルコギ・カレイ唐揚げ 肉じゃが
3 / 20 (月) カレーの唐揚げ 金平ごぼう	3 / 21 (火) サバの煮付 コロッケ	3 / 22 (水) 豚肉と卵の小松菜炒め 竹輪マヨサラダ	3 / 23 (木) 和風おろし焼肉 焼きそば	3 / 24 (金) 豚肉と玉子の炒め物 大根そぼろあんかけ	3 / 25 (土) 鮭の塩焼き 唐揚げ
3 / 27 (月) 牛肉とピーマンの甘辛炒め 筑前煮	3 / 28 (火) 豚とキャベツの味噌炒め 野菜のバジルソテー	3 / 29 (水) 和風ハンバーグ 温野菜サラダ	3 / 30 (木) ナスとひき肉の味噌炒め 千切り大根	3 / 31 (金) 鮭の塩焼き イタリアンスパゲティ	4 / 1 (土) かつ玉 スパゲティサラダ