



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>7 / 31 (月) 鯖のネギソースかけ エネルギー 553kcal, P 25.4g F 16.2g, 飽和脂肪酸 3.11g C 80.6g, 食塩相当量 2.2g</p>	<p>8 / 1 (火) 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</p>	<p>8 / 2 (水) 白身魚のカレー揚げ エネルギー 624kcal, P 30.4g F 15.2g, 飽和脂肪酸 2.70g C 93.9g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p>8 / 3 (木) きのこソースハンバーグ エネルギー 665kcal, P 25.7g F 18.0g, 飽和脂肪酸 5.47g C 103.2g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>8 / 4 (金) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 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>8 / 5 (土) (土曜日)</p>
<p>8 / 7 (月) 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 603kcal, P 21.5g F 17.9g, 飽和脂肪酸 2.70g C 93.3g, 食塩相当量 1.2g</p>	<p>8 / 8 (火) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 585kcal, P 23.9g F 20.6g, 飽和脂肪酸 2.71g C 81.7g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p>8 / 9 (水) 豚しゃぶ エネルギー 548kcal, P 28.9g F 12.8g, 飽和脂肪酸 3.19g C 84.6g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>8 / 10 (木) 鯖のみりん漬け エネルギー 624kcal, P 31.2g F 22.4g, 飽和脂肪酸 5.64g C 78.6g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>8 / 11 (金) (お盆休み)</p>	<p>8 / 12 (土) (お盆休み)</p>
<p>8 / 14 (月) (お盆休み)</p>	<p>8 / 15 (火) (お盆休み)</p>	<p>8 / 16 (水) 豚しゃぶ 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</p>	<p>8 / 17 (木) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 566kcal, P 20.5g F 16.9g, 飽和脂肪酸 4.50g C 84.0g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>8 / 18 (金) ローストポーク エネルギー 592kcal, P 27.5g F 14.5g, 飽和脂肪酸 4.21g C 92.1g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>8 / 19 (土) (土曜日)</p>
<p>8 / 21 (月) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 515kcal, P 21.6g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.15g C 83.7g, 食塩相当量 1.5g</p>	<p>8 / 22 (火) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 583kcal, P 26.2g F 19.1g, 飽和脂肪酸 6.89g C 81.5g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>8 / 23 (水) 鯖のかば焼き エネルギー 562kcal, P 23.4g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.07g C 85.5g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>8 / 24 (木) 豚しゃぶ エネルギー 548kcal, P 28.9g F 12.8g, 飽和脂肪酸 3.19g C 84.6g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>8 / 25 (金) 鮭の塩焼き エネルギー 577kcal, P 25.6g F 14.3g, 飽和脂肪酸 3.01g C 90.9g, 食塩相当量 1.7g</p>	<p>8 / 26 (土) (土曜日)</p>
<p>8 / 28 (月) きのこソースハンバーグ エネルギー 626kcal, P 25.7g F 18.3g, 飽和脂肪酸 4.98g C 91.5g, 食塩相当量 3.0g</p>	<p>8 / 29 (火) 白身魚のエスカベッシュ エネルギー 626kcal, P 36.7g F 14.5g, 飽和脂肪酸 3.58g C 89.9g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>8 / 30 (水) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 566kcal, P 20.5g F 16.9g, 飽和脂肪酸 4.50g C 84.0g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>8 / 31 (木) 鯖煮付 エネルギー 622kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.49g C 89.7g, 食塩相当量 1.8g</p>	<p>9 / 1 (金) 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 2.1g</p>	<p>9 / 2 (土) (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。