



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

<b>8 / 28 (月)</b> きのソースハンバーグ 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	<b>8 / 29 (火)</b> 白身魚のエスカベッシュ エネルギー 640kcal, P 31.4g F 15.6g, 飽和脂肪酸 3.72g C 92.2g, 食塩相当量 2.9g	<b>8 / 30 (水)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 623kcal, P 21.1g F 21.5g, 飽和脂肪酸 4.89g C 87.7g, 食塩相当量 2.4g	<b>8 / 31 (木)</b> 鯖煮付 エネルギー 616kcal, P 30.5g F 22.0g, 飽和脂肪酸 5.29g C 79.8g, 食塩相当量 2.9g	<b>9 / 1 (金)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 622kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.49g C 88.7g, 食塩相当量 1.8g	<b>9 / 2 (土)</b> (土曜日)
<b>9 / 4 (月)</b> 牛肉のプルコギ エネルギー 592kcal, P 24.4g F 20.1g, 飽和脂肪酸 6.31g C 75.5g, 食塩相当量 2.1g	<b>9 / 5 (火)</b> 豆腐ハンバーグ エネルギー 646kcal, P 29.5g F 22.7g, 飽和脂肪酸 4.77g C 83.0g, 食塩相当量 2.9g	<b>9 / 6 (水)</b> おろしハンバーグ エネルギー 585kcal, P 22.3g F 15.5g, 飽和脂肪酸 5.46g C 92.1g, 食塩相当量 2.9g	<b>9 / 7 (木)</b> 鯖のネギソースかけ エネルギー 519kcal, P 24.0g F 15.2g, 飽和脂肪酸 2.95g C 76.4g, 食塩相当量 2.2g	<b>9 / 8 (金)</b> ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 628kcal, P 27.6g F 19.6g, 飽和脂肪酸 5.60g C 89.2g, 食塩相当量 2.1g	<b>9 / 9 (土)</b> (土曜日)
<b>9 / 11 (月)</b> 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	<b>9 / 12 (火)</b> きのソースハンバーグ 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	<b>9 / 13 (水)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 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	<b>9 / 14 (木)</b> 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	<b>9 / 15 (金)</b> 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	<b>9 / 16 (土)</b> (土曜日)
<b>9 / 18 (月)</b> (敬老の日)	<b>9 / 19 (火)</b> 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	<b>9 / 20 (水)</b> 豚しゃぶ エネルギー 575kcal, P 28.1g F 16.1g, 飽和脂肪酸 4.52g C 84.6g, 食塩相当量 2.8g	<b>9 / 21 (木)</b> 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	<b>9 / 22 (金)</b> ローストポーク エネルギー 524kcal, P 25.0g F 8.8g, 飽和脂肪酸 1.99g C 89.7g, 食塩相当量 2.4g	<b>9 / 23 (土)</b> (秋分の日)
<b>9 / 25 (月)</b> 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	<b>9 / 26 (火)</b> ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 596kcal, P 25.0g F 17.7g, 飽和脂肪酸 6.68g C 88.8g, 食塩相当量 2.9g	<b>9 / 27 (水)</b> 鯖のかば焼き エネルギー 573kcal, P 23.4g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.06g C 88.0g, 食塩相当量 2.7g	<b>9 / 28 (木)</b> 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	<b>9 / 29 (金)</b> きのソースハンバーグ 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	<b>9 / 30 (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。