



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

10 / 2 (月) 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	10 / 3 (火) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 629kcal, P 21.9g F 21.6g, 飽和脂肪酸 4.90g C 88.7g, 食塩相当量 2.4g	10 / 4 (水) 鯖煮付 エネルギー 560kcal, P 27.3g F 16.5g, 飽和脂肪酸 4.18g C 79.5g, 食塩相当量 2.7g	10 / 5 (木) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 626kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.49g C 88.7g, 食塩相当量 1.8g	10 / 6 (金) 牛肉のブルコギ エネルギー 549kcal, P 24.1g F 19.3g, 飽和脂肪酸 6.22g C 74.8g, 食塩相当量 2.3g	10 / 7 (土) (土曜日)
10 / 9 (月) (スポーツの日)	10 / 10 (火) 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	10 / 11 (水) 鯖のネギソースかけ 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	10 / 12 (木) 鯖の塩焼き 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	10 / 13 (金) 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	10 / 14 (土) (土曜日)
10 / 16 (月) 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	10 / 17 (火) きのソースハンバーグ エネルギー 658kcal, P 25.0g F 18.0g, 飽和脂肪酸 5.47g C 101.9g, 食塩相当量 2.9g	10 / 18 (水) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 626kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.49g C 89.7g, 食塩相当量 1.9g	10 / 19 (木) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 666kcal, P 26.0g F 23.2g, 飽和脂肪酸 6.39g C 90.2g, 食塩相当量 2.2g	10 / 20 (金) 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	10 / 21 (土) (土曜日)
10 / 23 (月) 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	10 / 24 (火) 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	10 / 25 (水) 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	10 / 26 (木) 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	10 / 27 (金) 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	10 / 28 (土) (土曜日)
10 / 30 (月) 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	10 / 31 (火) 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	11 / 1 (水) 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	11 / 2 (木) 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 2.9g	11 / 3 (金) (文化の日)	11 / 4 (土) (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。