



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

10 / 2 (月) 親子とじ 竹輪とごぼうの炒め煮	10 / 3 (火) 鮭のちゃんちゃん焼き コロッケ	10 / 4 (水) 豚しゃぶ南蛮 肉じゃが	10 / 5 (木) 白身魚の塩焼き スパゲティサラダ	10 / 6 (金) すき焼き ジャガイモと豚肉のカレー炒め	10 / 7 (土) ロースとんかつ 鯖の煮付
10 / 9 (月) 鮭の塩焼き ポテトサラダ	10 / 10 (火) サバの塩焼き きのこのソテー	10 / 11 (水) かつ玉 金平ごぼう	10 / 12 (木) 茄子と豚肉のみそ炒め 竹輪マヨサラダ	10 / 13 (金) 和風おろし焼肉 焼きそば	10 / 14 (土) 若鶏の唐揚げ・回鍋肉 サバの塩焼き
10 / 16 (月) 照り焼きハンバーグ 大根そぼろあんかけ	10 / 17 (火) 豚肉ときのこの卵炒め 筑前煮	10 / 18 (水) 鮭の塩焼き スパゲティサラダ	10 / 19 (木) 豚とキャベツの味噌炒め 野菜のバジルソテー	10 / 20 (金) 和風ハンバーグ 大根とこんにゃくの煮物	10 / 21 (土) プルコギ・カレイ唐揚げ 肉じゃが
10 / 23 (月) ナスとひき肉の味噌炒め 千切り大根	10 / 24 (火) 鮭の塩焼き イタリアンスパゲティ	10 / 25 (水) 豚肉味噌生姜焼き ぜんまい旨煮	10 / 26 (木) 若鶏の天ぷら 筑前煮	10 / 27 (金) さばの味噌煮 コロッケ	10 / 28 (土) かつ玉 スパゲティサラダ
10 / 30 (月) 鶏肉と茄子の南蛮煮 カレー肉じゃが	10 / 31 (火) 牛肉玉ねぎときのこの甘辛炒め ピーマンと厚揚げの味噌マヨ炒め	11 / 1 (水) おでん きのこスパゲティ	11 / 2 (木) さばのみりん漬け ジャガイモフライ	11 / 3 (金) すき焼き コロッケ	11 / 4 (土) ナスとひき肉のみそ炒め・アジフライ 金平ごぼう