



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><b>11 / 27 (月)</b> 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><b>11 / 28 (火)</b> 鯖のみりん漬け エネルギー 623kcal, P 31.1g F 22.4g, 飽和脂肪酸 5.64g C 78.5g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p><b>11 / 29 (水)</b> ロースポーク エネルギー 532kcal, P 25.0g F 8.2g, 飽和脂肪酸 1.90g C 92.8g, 食塩相当量 2.4g</p>	<p><b>11 / 30 (木)</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</p>	<p><b>12 / 1 (金)</b> 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><b>12 / 2 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>12 / 4 (月)</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</p>	<p><b>12 / 5 (火)</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</p>	<p><b>12 / 6 (水)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 637kcal, P 25.2g F 17.7g, 飽和脂肪酸 4.89g C 96.8g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p><b>12 / 7 (木)</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 95.2g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p><b>12 / 8 (金)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 664kcal, P 24.3g F 24.2g, 飽和脂肪酸 5.79g C 89.6g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p><b>12 / 9 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>12 / 11 (月)</b> 鯖煮付 エネルギー 572kcal, P 28.9g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.20g C 80.5g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p><b>12 / 12 (火)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 632kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.48g C 91.0g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p><b>12 / 13 (水)</b> 牛肉のブルコギ エネルギー 541kcal, P 22.9g F 15.4g, 飽和脂肪酸 5.24g C 51.1g, 食塩相当量 2.7g</p>	<p><b>12 / 14 (木)</b> 豆腐ハンバーグ エネルギー 586kcal, P 24.6g F 21.1g, 飽和脂肪酸 4.77g C 79.1g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p><b>12 / 15 (金)</b> 鯖のネギソースかけ エネルギー 486kcal, P 22.8g F 9.7g, 飽和脂肪酸 2.40g C 80.7g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p><b>12 / 16 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>12 / 18 (月)</b> 鯖の塩焼き エネルギー 531kcal, P 27.5g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 71.4g, 食塩相当量 2.4g</p>	<p><b>12 / 19 (火)</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 89.6g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p><b>12 / 20 (水)</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</p>	<p><b>12 / 21 (木)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 671kcal, P 27.4g F 20.3g, 飽和脂肪酸 6.11g C 96.8g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p><b>12 / 22 (金)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 647kcal, P 28.3g F 16.6g, 飽和脂肪酸 2.92g C 100.7g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p><b>12 / 23 (土)</b> (土曜日)</p>
<p><b>12 / 25 (月)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 638kcal, P 25.8g F 20.5g, 飽和脂肪酸 6.09g C 89.2g, 食塩相当量 1.8g</p>	<p><b>12 / 26 (火)</b> 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 538kcal, P 20.6g F 13.8g, 飽和脂肪酸 2.14g C 85.4g, 食塩相当量 1.5g</p>	<p><b>12 / 27 (水)</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</p>	<p><b>12 / 28 (木)</b> 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><b>12 / 29 (金)</b> (年末年始休業)</p>	<p><b>12 / 30 (土)</b> (年末年始休業)</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。