FOOD CENTER Tomiya
フードセンター トミヤ

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/

トミヤのおいしさの秘密、詳しくは…　フードセンタートミヤ　検索

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。

ヘルシーランチ

Smart Meal スマートミール

ヘルシーランチとは、健康志向の方のために、野菜たっぷりで塩分控えめ、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

1／1（月） （元旦）	1／2（火） （年末年始休業）	1／3（水） （年末年始休業）	1／4（木） （年末年始休業）	1／5（金） 豚しゃぶ エネルギー 616kcal, P 29.6g F 16.5g, 飽和脂肪酸 2.81g C 89.9g, 食塩相当量 2.9g	1／6（土） （土曜日）
1／8（月） （成人の日）	1／9（火） 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	1／10（水） ローストポーク 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	1／11（木） 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	1／12（金） 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	1／13（土） （土曜日）
1／15（月） 鰆のかば焼き 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	1／16（火） 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	1／17（水） 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	1／18（木） 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	1／19（金） 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	1／20（土） （土曜日）
1／22（月） 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	1／23（火） 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	1／24（水） 牛肉のプルコギ 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	1／25（木） 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	1／26（金） 鰆のネギソースかけ 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	1／27（土） （土曜日）
1／29（月） 鯖の塩焼き エネルギー 519kcal, P 27.8g F 23.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	1／30（火） 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	1／31（水） 白身魚のカレー揚げ エネルギー 641kcal, P 30.4g F 15.2g, 飽和脂肪酸 2.70g C 98.7g, 食塩相当量 1.9g	2／1（木） きのこソースハンバーグ エネルギー 649kcal, P 25.9g F 18.9g, 飽和脂肪酸 5.78g C 95.3g, 食塩相当量 2.9g	2／2（金） 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 645kcal, P 28.3g F 17.0g, 飽和脂肪酸 2.97g C 99.2g, 食塩相当量 2.3g	2／3（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。