



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

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 637kcal, P 24.8g F 17.9g, 飽和脂肪酸 5.47g C 96.6g, 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)
2 / 5 (月) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 598kcal, P 21.2g F 18.2g, 飽和脂肪酸 4.85g C 18.2g, 食塩相当量 1.7g	2 / 6 (火) 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 544kcal, P 21.6g F 15.2g, 飽和脂肪酸 2.47g C 83.1g, 食塩相当量 1.3g	2 / 7 (水) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 582kcal, P 23.1g F 20.6g, 飽和脂肪酸 2.70g C 81.7g, 食塩相当量 2.0g	2 / 8 (木) 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	2 / 9 (金) 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	2 / 10 (土) (土曜日)
2 / 12 (月) (振替休日)	2 / 13 (火) 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	2 / 14 (水) 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	2 / 15 (木) 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	2 / 16 (金) 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 88.3g, 食塩相当量 2.9g	2 / 17 (土) (土曜日)
2 / 19 (月) 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	2 / 20 (火) きのこソースハンバーグ エネルギー 629kcal, P 24.9g F 17.7g, 飽和脂肪酸 4.89g C 95.0g, 食塩相当量 2.9g	2 / 21 (水) 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	2 / 22 (木) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 630kcal, P 21.9g F 18.3g, 飽和脂肪酸 4.90g C 21.6g, 食塩相当量 2.4g	2 / 23 (金) (天皇誕生日)	2 / 24 (土) (土曜日)
2 / 26 (月) 鯖煮付 エネルギー 553kcal, P 27.0g F 16.5g, 飽和脂肪酸 4.17g C 77.8g, 食塩相当量 2.9g	2 / 27 (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	2 / 28 (水) 牛肉のブルコギ エネルギー 564kcal, P 27.0g F 18.6g, 飽和脂肪酸 6.19g C 76.1g, 食塩相当量 2.7g	2 / 29 (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	3 / 1 (金) 鯖のネギソースかけ エネルギー 482kcal, P 22.6g F 9.7g, 飽和脂肪酸 2.39g C 79.7g, 食塩相当量 2.3g	3 / 2 (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。