



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

5 / 27 (月) 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	5 / 28 (火) ローストポーク エネルギー 518kcal, P 25.0g F 8.8g, 飽和脂肪酸 2.00g C 88.4g, 食塩相当量 2.1g	5 / 29 (水) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 511kcal, P 21.9g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.15g C 82.3g, 食塩相当量 1.8g	5 / 30 (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	5 / 31 (金) 鯖のかば焼き エネルギー 574kcal, P 23.5g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.06g C 88.3g, 食塩相当量 2.9g	6 / 1 (土) (土曜日)
6 / 3 (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	6 / 4 (火) きのこソースハンバーグ エネルギー 626kcal, P 24.9g F 17.7g, 飽和脂肪酸 4.89g C 94.6g, 食塩相当量 2.8g	6 / 5 (水) グリルチキン 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	6 / 6 (木) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 632kcal, P 22.1g F 21.6g, 飽和脂肪酸 4.90g C 89.3g, 食塩相当量 2.8g	6 / 7 (金) さば煮付 エネルギー 567kcal, P 27.1g F 16.5g, 飽和脂肪酸 4.18g C 81.6g, 食塩相当量 2.8g	6 / 8 (土) (土曜日)
6 / 10 (月) 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 1.8g	6 / 11 (火) 牛肉のプルコギ 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	6 / 12 (水) 豆腐ハンバーグ エネルギー 590kcal, P 24.7g F 21.1g, 飽和脂肪酸 4.77g C 79.9g, 食塩相当量 2.9g	6 / 13 (木) 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	6 / 14 (金) 鯖の塩焼き エネルギー 519kcal, P 27.8g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	6 / 15 (土) (土曜日)
6 / 17 (月) 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	6 / 18 (火) 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	6 / 19 (水) 茄子のトマト煮 エネルギー 637kcal, P 24.8g F 17.9g, 飽和脂肪酸 5.47g C 96.0g, 食塩相当量 2.9g	6 / 20 (木) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 605kcal, P 28.4g F 16.8g, 飽和脂肪酸 2.75g C 88.8g, 食塩相当量 2.0g	6 / 21 (金) 鯖のかば焼き エネルギー 561kcal, P 23.8g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.06g C 85.4g, 食塩相当量 2.7g	6 / 22 (土) (土曜日)
6 / 24 (月) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 573kcal, P 23.2g F 14.8g, 飽和脂肪酸 4.42g C 90.1g, 食塩相当量 2.2g	6 / 25 (火) 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 542kcal, P 22.3g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.48g C 82.1g, 食塩相当量 1.5g	6 / 26 (水) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 570kcal, P 25.3g F 18.8g, 飽和脂肪酸 3.54g C 81.5g, 食塩相当量 1.7g	6 / 27 (木) 豚しゃぶ エネルギー 585kcal, P 32.1g F 15.5g, 飽和脂肪酸 4.01g C 84.7g, 食塩相当量 2.9g	6 / 28 (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	6 / 29 (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。