



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

## ダブルランチ

和ランチ・洋ランチのおかずが入った  
ボリューム満点ランチです。

800 円

|  |                                       |   |  |  |                     |
|--|---------------------------------------|---|--|--|---------------------|
| 7 / 1 (月)<br>若鶏の天ぷら<br>鮭のタルタル焼き          | 7 / 2 (火)<br>さばの味噌煮<br>酢豚             | 7 / 3 (水)<br>牛肉玉ねぎときのこの甘辛炒め<br>鯖のパン粉焼き  | 7 / 4 (木)<br>豚しゃぶ<br>ひれかつ                  | 7 / 5 (金)<br>和風ハンバーグ<br>鶏肉と茄子のトマト煮         | 7 / 6 (土)<br>(土曜日)  |
| 7 / 8 (月)<br>さばのみりん漬け<br>八宝菜             | 7 / 9 (火)<br>親子とじ<br>コースとんかつ          | 7 / 10 (水)<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>カレータルタルの唐揚げ | 7 / 11 (木)<br>牛肉とキャベツの味噌炒め<br>白身魚の唐揚げバジル風味 | 7 / 12 (金)<br>カレイの唐揚げ<br>ミンチカツ             | 7 / 13 (土)<br>(土曜日) |
| 7 / 15 (月)<br>(海の日)                      | 7 / 16 (火)<br>すき焼き<br>鮭の香草パン粉焼き       | 7 / 17 (水)<br>サバの塩焼き<br>ヤンニョムチキン        | 7 / 18 (木)<br>かつ玉<br>エビチリマヨ                | 7 / 19 (金)<br>豚肉ときのこの卵炒め<br>デミグラスソースハンバーグ  | 7 / 20 (土)<br>(土曜日) |
| 7 / 22 (月)<br>鶏肉と茄子の揚げびたし<br>白身魚のエスカベッシュ | 7 / 23 (火)<br>照り焼きハンバーグ<br>鶏肉の甘酢あんかけ  | 7 / 24 (水)<br>茄子と豚肉のみそ炒め<br>白身魚のチリソース   | 7 / 25 (木)<br>鮭の炙り焼き<br>ひれかつ               | 7 / 26 (金)<br>豚肉と玉子の炒め物<br>ヤンニョムチキン        | 7 / 27 (土)<br>(土曜日) |
| 7 / 29 (月)<br>豚とキャベツの味噌炒め<br>チキンチリ南蛮     | 7 / 30 (火)<br>ナスとひき肉の味噌炒め<br>さばのカレー揚げ | 7 / 31 (水)<br>おでん<br>コースとんかつ            | 8 / 1 (木)<br>鮭の塩焼き<br>鶏マヨポン                | 8 / 2 (金)<br>厚揚げと豚肉の生姜焼き<br>ハンバーグきのこカレーソース | 8 / 3 (土)<br>(土曜日)  |