



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。

787円
(税込850円)

10 / 28 (月) きのこソースハンバーグ エネルギー 626kcal, P 25.3g F 17.7g, 飽和脂肪酸 4.89g C 94.0g, 食塩相当量 2.9g	10 / 29 (火) さば煮付 エネルギー 537kcal, P 19.9g F 17.2g, 飽和脂肪酸 3.55g C 80.1g, 食塩相当量 1.5g	10 / 30 (水) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 632kcal, P 23.9g F 20.0g, 飽和脂肪酸 5.37g C 89.3g, 食塩相当量 2.8g	10 / 31 (木) グリルチキン エネルギー 538kcal, P 29.9g F 11.9g, 飽和脂肪酸 3.02g C 85.5g, 食塩相当量 2.0g	11 / 1 (金) 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	11 / 2 (土) (土曜日)
11 / 4 (月) (振替休日)	11 / 5 (火) 牛肉のプルコギ エネルギー 553kcal, P 23.9g F 17.4g, 飽和脂肪酸 6.01g C 80.0g, 食塩相当量 1.6g	11 / 6 (水) 豆腐ハンバーグ エネルギー 609kcal, P 25.2g F 21.1g, 飽和脂肪酸 4.79g C 85.6g, 食塩相当量 2.9g	11 / 7 (木) 鯖のネギソースかけ エネルギー 482kcal, P 22.0g F 9.6g, 飽和脂肪酸 2.38g C 81.8g, 食塩相当量 2.3g	11 / 8 (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	11 / 9 (土) (土曜日)
11 / 11 (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	11 / 12 (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	11 / 13 (水) 茄子と鶏肉のトマト煮 エネルギー 627kcal, P 27.6g F 20.6g, 飽和脂肪酸 5.40g C 85.7g, 食塩相当量 2.0g	11 / 14 (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 2.95g C 88.8g, 食塩相当量 2.0g	11 / 15 (金) 鯖のかば焼き エネルギー 568kcal, P 23.8g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.06g C 87.5g, 食塩相当量 2.7g	11 / 16 (土) (土曜日)
11 / 18 (月) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 566kcal, P 30.3g F 17.6g, 飽和脂肪酸 3.49g C 89.7g, 食塩相当量 1.8g	11 / 19 (火) 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	11 / 20 (水) 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	11 / 21 (木) 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	11 / 22 (金) ローストポーク 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	11 / 23 (土) (勤労感謝の日)
11 / 25 (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	11 / 26 (火) 豚しゃぶ 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	11 / 27 (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	11 / 28 (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	11 / 29 (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	11 / 30 (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。