



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。

850 円

12 / 2 (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	12 / 3 (火) 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	12 / 4 (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	12 / 5 (木) 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	12 / 6 (金) 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	12 / 7 (土) (土曜日)
12 / 9 (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	12 / 10 (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	12 / 11 (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	12 / 12 (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	12 / 13 (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	12 / 14 (土) (土曜日)
12 / 16 (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	12 / 17 (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	12 / 18 (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	12 / 19 (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	12 / 20 (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	12 / 21 (土) (土曜日)
12 / 23 (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	12 / 24 (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	12 / 25 (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	12 / 26 (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	12 / 27 (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	12 / 28 (土) (土曜日)
12 / 30 (月) (年末年始休業)	12 / 31 (火) (年末年始休業)	1 / 1 (水) (元旦)	1 / 2 (木) (年末年始休業)	1 / 3 (金) (年末年始休業)	1 / 4 (土) (年末年始休業)

※ 表中のPFCは、P: たんぱく質、F: 脂質、C: 炭水化物を表します。