



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 / 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)
<b>1 / 6 (月)</b> 豚しゃぶ エネルギー 616kcal, P 29.6g F 16.5g, 飽和脂肪酸 2.81g C 89.9g, 食塩相当量 2.9g	<b>1 / 7 (火)</b> 鮭の塩焼き 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	<b>1 / 8 (水)</b> 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	<b>1 / 9 (木)</b> ウズラ玉子入り八宝菜 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	<b>1 / 10 (金)</b> 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	<b>1 / 11 (土)</b> (土曜日)
<b>1 / 13 (月)</b> (成人の日)	<b>1 / 14 (火)</b> 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	<b>1 / 15 (水)</b> きのこソースハンバーグ エネルギー 593kcal, P 24.0g F 21.0g, 飽和脂肪酸 4.76g C 68.4g, 食塩相当量 2.6g	<b>1 / 16 (木)</b> さば煮付 エネルギー 489kcal, P 21.9g F 9.6g, 飽和脂肪酸 2.38g C 815.0g, 食塩相当量 2.2g	<b>1 / 17 (金)</b> 根菜と挽き肉のしぐれ煮 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	<b>1 / 18 (土)</b> (土曜日)
<b>1 / 20 (月)</b> グリルチキン エネルギー 523kcal, P 18.5g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.79g C 77.9g, 食塩相当量 1.2g	<b>1 / 21 (火)</b> 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	<b>1 / 22 (水)</b> 牛肉のブルコギ 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	<b>1 / 23 (木)</b> 豆腐ナゲット 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	<b>1 / 24 (金)</b> 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	<b>1 / 25 (土)</b> (土曜日)
<b>1 / 27 (月)</b> 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	<b>1 / 28 (火)</b> ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 622kcal, P 27.2g F 19.6g, 飽和脂肪酸 5.60g C 88.1g, 食塩相当量 2.1g	<b>1 / 29 (水)</b> 白身魚唐揚げラビゴットソース 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	<b>1 / 30 (木)</b> 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	<b>1 / 31 (金)</b> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 613kcal, P 34.0g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.30g C 84.5g, 食塩相当量 2.2g	<b>2 / 1 (土)</b> (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。