



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



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

3 / 3 (月) 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	3 / 4 (火) 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	3 / 5 (水) 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	3 / 6 (木) 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	3 / 7 (金) 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	3 / 8 (土) (土曜日)
3 / 10 (月) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 605kcal, P 28.3g F 16.8g, 飽和脂肪酸 2.95g C 88.7g, 食塩相当量 2.0g	3 / 11 (火) 鯖のかば焼き エネルギー 597kcal, P 23.5g F 15.6g, 飽和脂肪酸 3.06g C 92.4g, 食塩相当量 3.5g	3 / 12 (水) 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 4.03g C 84.5g, 食塩相当量 2.2g	3 / 13 (木) 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 567kcal, P 20.7g F 17.2g, 飽和脂肪酸 4.07g C 89.0g, 食塩相当量 2.1g	3 / 14 (金) 厚揚げ南蛮漬け エネルギー 536kcal, P 22.1g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.48g C 80.8g, 食塩相当量 1.3g	3 / 15 (土) (土曜日)
3 / 17 (月) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 489kcal, P 21.9g F 9.6g, 飽和脂肪酸 2.38g C 81.5g, 食塩相当量 2.2g	3 / 18 (火) 豚しゃぶ エネルギー 519kcal, P 27.3g F 18.0g, 飽和脂肪酸 4.88g C 68.4g, 食塩相当量 2.5g	3 / 19 (水) 鯖のみりん漬け 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	3 / 20 (木) (春分の日)	3 / 21 (金) ローストポーク エネルギー 639kcal, P 30.2g F 15.8g, 飽和脂肪酸 2.46g C 96.6g, 食塩相当量 3.1g	3 / 22 (土) (土曜日)
3 / 24 (月) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 627kcal, P 27.6g F 20.6g, 飽和脂肪酸 5.40g C 85.0g, 食塩相当量 2.0g	3 / 25 (火) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 524kcal, P 25.8g F 12.4g, 飽和脂肪酸 3.51g C 81.5g, 食塩相当量 2.9g	3 / 26 (水) 鯖のかば焼き エネルギー 578kcal, P 23.1g F 15.6g, 飽和脂肪酸 3.05g C 89.4g, 食塩相当量 3.0g	3 / 27 (木) 鮭の塩焼き エネルギー 572kcal, P 25.5g F 14.3g, 飽和脂肪酸 3.01g C 89.8g, 食塩相当量 1.5g	3 / 28 (金) きのこソースハンバーグ エネルギー 633kcal, P 25.4g F 17.7g, 飽和脂肪酸 4.89g C 95.8g, 食塩相当量 2.8g	3 / 29 (土) (土曜日)
3 / 31 (月) さば煮付 エネルギー 584kcal, P 27.9g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.19g C 82.7g, 食塩相当量 4.1g	4 / 1 (火) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 634kcal, P 23.9g F 20.9g, 飽和脂肪酸 5.37g C 89.2g, 食塩相当量 2.8g	4 / 2 (水) 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	4 / 3 (木) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 558kcal, P 29.9g F 11.9g, 飽和脂肪酸 3.02g C 85.5g, 食塩相当量 2.0g	4 / 4 (金) 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	4 / 5 (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。