FOOD CENTER Tomiya
フードセンター トミヤ

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/

トミヤのおいしさの秘密、詳しくは…　フードセンタートミヤ　検索

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。

ヘルシーランチ

Smart Meal スマートミール

ヘルシーランチとは、健康志向の方のために、野菜たっぷりで塩分控えめ、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

4 / 28（月） 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 497kcal, P 21.1g F 12.1g, 飽和脂肪酸 3.11g C 79.0g, 食塩相当量 1.6g	4 / 29（火） （昭和の日）	4 / 30（水） 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	5 / 1（木） 鰆のかば焼き 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	5 / 2（金） 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	5 / 3（土） （憲法記念日）
5 / 5（月） （こどもの日）	5 / 6（火） （振替休日）	5 / 7（水） 豚しゃぶ エネルギー 722kcal, P 29.2g F 25.3g, 飽和脂肪酸 6.89g C 97.6g, 食塩相当量 3.2g	5 / 8（木） グリルチキン エネルギー 526kcal, P 22.9g F 14.4g, 飽和脂肪酸 3.97g C 79.1g, 食塩相当量 2.0g	5 / 9（金） 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 553kcal, P 29.8g F 11.9g, 飽和脂肪酸 3.02g C 84.4g, 食塩相当量 1.8g	5 / 10（土） （土曜日）
5 / 12（月） 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 95.3g, 食塩相当量 2.8g	5 / 13（火） さば煮付 エネルギー 559kcal, P 27.0g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.19g C 80.2g, 食塩相当量 3.0g	5 / 14（水） 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 569kcal, P 24.8g F 18.5g, 飽和脂肪酸 3.81g C 80.3g, 食塩相当量 2.1g	5 / 15（木） 鶏肉のトマトワイン煮 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	5 / 16（金） 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	5 / 17（土） （土曜日）
5 / 19（月） 鰆のネギソースかけ 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	5 / 20（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	5 / 21（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	5 / 22（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	5 / 23（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	5 / 24（土） （土曜日）
5 / 26（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	5 / 27（火） 鰆のかば焼き 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 2.2g	5 / 28（水） 牛肉のプルコギ エネルギー 588kcal, P 26.6g F 19.3g, 飽和脂肪酸 6.74g C 82.7g, 食塩相当量 1.5g	5 / 29（木） 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 571kcal, P 23.0g F 14.8g, 飽和脂肪酸 4.42g C 89.9g, 食塩相当量 1.8g	5 / 30（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 2.43g C 80.8g, 食塩相当量 1.3g	5 / 31（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。