



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

6 / 2 (月) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 582kcal, P 25.8g F 18.8g, 飽和脂肪酸 3.54g C 83.9g, 食塩相当量 2.9g	6 / 3 (火) 豚しゃぶ エネルギー 578kcal, P 31.5g F 14.9g, 飽和脂肪酸 3.85g C 84.7g, 食塩相当量 2.9g	6 / 4 (水) 鯖のみりん漬け エネルギー 614kcal, P 30.4g F 21.8g, 飽和脂肪酸 5.50g C 77.8g, 食塩相当量 2.7g	6 / 5 (木) ローストポーク エネルギー 533kcal, P 25.1g F 11.5g, 飽和脂肪酸 2.46g C 86.1g, 食塩相当量 2.1g	6 / 6 (金) 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	6 / 7 (土) (土曜日)
6 / 9 (月) 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	6 / 10 (火) 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	6 / 11 (水) 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	6 / 12 (木) 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	6 / 13 (金) 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	6 / 14 (土) (土曜日)
6 / 16 (月) 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	6 / 17 (火) 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	6 / 18 (水) ネパール風焼きそば 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	6 / 19 (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	6 / 20 (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	6 / 21 (土) (土曜日)
6 / 23 (月) 鯖のネギソースかけ 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	6 / 24 (火) 鯖の塩焼き エネルギー 561kcal, P 29.1g F 19.0g, 飽和脂肪酸 5.01g C 75.1g, 食塩相当量 2.7g	6 / 25 (水) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 622kcal, P 28.3g F 13.1g, 飽和脂肪酸 3.19g C 102.2g, 食塩相当量 2.7g	6 / 26 (木) 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 681kcal, P 28.4g F 21.7g, 飽和脂肪酸 3.58g C 94.4g, 食塩相当量 3.4g	6 / 27 (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	6 / 28 (土) (土曜日)
6 / 30 (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	7 / 1 (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 2.2g	7 / 2 (水) 牛肉のブルコギ 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	7 / 3 (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	7 / 4 (金) ニラ玉風 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	7 / 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。