



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

トミヤのごはんは、おいしさと安全にこだわり  
5つ星お米マイスターと選ぶ「記憶に残るごはん」  
日本の契約農家の低農薬のお米を使用しています。



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

## 和ランチ

和風のおかず1品と栄養バランスのある付け合わせ5~6品。  
迷った時の定番日替り弁当です。

700 円

6 / 2 (月) おでん ブロッコリーときのこの和風サラダ	6 / 3 (火) 鮭の塩焼き 肉じゃが	6 / 4 (水) 厚揚げと豚肉の生姜焼き ぜんまい旨煮	6 / 5 (木) 若鶏の天ぷら 炊き合わせ	6 / 6 (金) さばの味噌煮 コロッケ	6 / 7 (土) ミックスグリル 金平ごぼう
6 / 9 (月) 野菜の天ぷら ブロッコリーときのこの和風サラダ	6 / 10 (火) 鶏肉と玉ねぎのサッパリ和え ジャガイモと豚肉のカレー炒め	6 / 11 (水) 和風ハンバーグ イカフライ	6 / 12 (木) さばのみりん漬け 若鶏の唐揚げ	6 / 13 (金) 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 ぜんまいの旨煮	6 / 14 (土) かつ玉 ジャガイモと豚肉のカレー炒め
6 / 16 (月) 鮭のちゃんちゃん焼き 千切りサラダ	6 / 17 (火) 牛肉とキャベツの味噌炒め ジャガイモフライ	6 / 18 (水) カレーの唐揚げ 竹輪とごぼうの炒め煮	6 / 19 (木) すき焼き コロッケ	6 / 20 (金) サバの塩焼き ジャガイモと豚肉のカレー炒め	6 / 21 (土) ヒレカツ・ハンバーグ 千切り大根
6 / 23 (月) かつ玉 金平ごぼう	6 / 24 (火) 豚肉ときのこの卵炒め 竹輪マヨサラダ	6 / 25 (水) おろし焼肉 ポテトサラダ	6 / 26 (木) 照り焼きハンバーグ ぜんまいの旨煮	6 / 27 (金) 茄子と豚肉のみそ炒め 筑前煮	6 / 28 (土) ロースとんかつ 鯖の煮付
6 / 30 (月) 鮭の炙り焼き 竹輪マヨサラダ	7 / 1 (火) 鶏肉と玉子の炒め物 肉じゃが	7 / 2 (水) カレーの唐揚げ 金平ごぼう	7 / 3 (木) 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ	7 / 4 (金) ナスとひき肉の味噌炒め コロッケ	7 / 5 (土) 鮭の塩焼き 唐揚げ