



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

<p>9 / 1 (月) 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</p>	<p>9 / 2 (火) グリルチキン エネルギー 531kcal, P 18.5g F 79.9g, 飽和脂肪酸 3.79g C 77.9g, 食塩相当量 1.6g</p>	<p>9 / 3 (水) ネパール風焼きそば エネルギー 590kcal, P 27.2g F 14.6g, 飽和脂肪酸 3.94g C 92.5g, 食塩相当量 2.4g</p>	<p>9 / 4 (木) 豆腐ナゲット 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</p>	<p>9 / 5 (金) 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</p>	<p>9 / 6 (土) (土曜日)</p>
<p>9 / 8 (月) 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</p>	<p>9 / 9 (火) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 591kcal, P 26.7g F 17.2g, 飽和脂肪酸 5.60g C 86.2g, 食塩相当量 1.1g</p>	<p>9 / 10 (水) 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</p>	<p>9 / 11 (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</p>	<p>9 / 12 (金) 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</p>	<p>9 / 13 (土) (土曜日)</p>
<p>9 / 15 (月) (敬老の日)</p>	<p>9 / 16 (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</p>	<p>9 / 17 (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</p>	<p>9 / 18 (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</p>	<p>9 / 19 (金) ニラ玉風 エネルギー 575kcal, P 24.5g F 18.4g, 飽和脂肪酸 4.12g C 80.5g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p>9 / 20 (土) (土曜日)</p>
<p>9 / 22 (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</p>	<p>9 / 23 (火) (秋分の日)</p>	<p>9 / 24 (水) 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</p>	<p>9 / 25 (木) 鯖のみりん漬け エネルギー 613kcal, P 30.2g F 21.8g, 飽和脂肪酸 5.50g C 77.6g, 食塩相当量 2.4g</p>	<p>9 / 26 (金) ローストポーク エネルギー 539kcal, P 25.5g F 11.5g, 飽和脂肪酸 2.46g C 87.2g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p>9 / 27 (土) (土曜日)</p>
<p>9 / 29 (月) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 541kcal, P 22.9g F 12.8g, 飽和脂肪酸 3.64g C 84.5g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>9 / 30 (火) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 524kcal, P 25.7g F 12.4g, 飽和脂肪酸 3.51g C 81.5g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>10 / 1 (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</p>	<p>10 / 2 (木) 鮭の塩焼き エネルギー 543kcal, P 26.1g F 13.1g, 飽和脂肪酸 2.87g C 84.1g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p>10 / 3 (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 95.3g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>10 / 4 (土) (土曜日)</p>

※ 表中のPFCは、P: たんぱく質、F: 脂質、C: 炭水化物を表します。