



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 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

10 / 27 (月) 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 554kcal, P 19.6g F 17.1g, 飽和脂肪酸 4.07g C 86.3g, 食塩相当量 2.0g	10 / 28 (火) 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	10 / 29 (水) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 587kcal, P 26.4g F 19.0g, 飽和脂肪酸 3.58g C 84.6g, 食塩相当量 3.2g	10 / 30 (木) 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	10 / 31 (金) 鯖のみりん漬け エネルギー 645kcal, P 32.2g F 22.5g, 飽和脂肪酸 5.63g C 82.4g, 食塩相当量 2.8g	11 / 1 (土) (土曜日)
11 / 3 (月) (文化の日)	11 / 4 (火) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 503kcal, P 21.3g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.48g C 80.2g, 食塩相当量 1.8g	11 / 5 (水) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 515kcal, P 25.1g F 11.5g, 飽和脂肪酸 3.61g C 81.9g, 食塩相当量 2.9g	11 / 6 (木) 鯖のかば焼き エネルギー 531kcal, P 23.3g F 15.7g, 飽和脂肪酸 3.07g C 80.2g, 食塩相当量 1.8g	11 / 7 (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	11 / 8 (土) (土曜日)
11 / 10 (月) グリルチキン エネルギー 535kcal, P 18.4g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.80g C 80.3g, 食塩相当量 1.6g	11 / 11 (火) ネパール風焼きそば エネルギー 561kcal, P 24.8g F 15.3g, 飽和脂肪酸 4.11g C 84.7g, 食塩相当量 2.6g	11 / 12 (水) 鮭の塩焼き エネルギー 553kcal, P 26.4g F 13.3g, 飽和脂肪酸 2.91g C 85.9g, 食塩相当量 1.9g	11 / 13 (木) さば煮付 エネルギー 556kcal, P 26.9g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.19g C 79.5g, 食塩相当量 3.0g	11 / 14 (金) 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	11 / 15 (土) (土曜日)
11 / 17 (月) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 556kcal, P 26.9g F 16.6g, 飽和脂肪酸 4.19g C 79.5g, 食塩相当量 3.0g	11 / 18 (火) 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	11 / 19 (水) 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	11 / 20 (木) 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	11 / 21 (金) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 585kcal, P 26.3g F 17.2g, 飽和脂肪酸 5.60g C 85.1g, 食塩相当量 1.1g	11 / 22 (土) (土曜日)
11 / 24 (月) (振替休日)	11 / 25 (火) 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 680kcal, P 28.3g F 21.7g, 飽和脂肪酸 3.58g C 94.2g, 食塩相当量 3.4g	11 / 26 (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	11 / 27 (木) 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	11 / 28 (金) 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	11 / 29 (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。