



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>12 / 8 (月) 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</p>	<p>12 / 9 (火) 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>12 / 10 (水) 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</p>	<p>12 / 11 (木) 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</p>	<p>12 / 12 (金) 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</p>	<p>12 / 13 (土) (土曜日)</p>
<p>12 / 15 (月) 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</p>	<p>12 / 16 (火) 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</p>	<p>12 / 17 (水) 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>12 / 18 (木) 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</p>	<p>12 / 19 (金) 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</p>	<p>12 / 20 (土) (土曜日)</p>
<p>12 / 22 (月) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 570kcal, P 24.2g F 17.7g, 飽和脂肪酸 4.28g C 81.8g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p>12 / 23 (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</p>	<p>12 / 24 (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</p>	<p>12 / 25 (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</p>	<p>12 / 26 (金) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 591kcal, P 26.5g F 17.4g, 飽和脂肪酸 5.68g C 85.1g, 食塩相当量 1.2g</p>	<p>12 / 27 (土) (土曜日)</p>
<p>12 / 29 (月) (年末年始休業)</p>	<p>12 / 30 (火) (年末年始休業)</p>	<p>12 / 31 (水) (年末年始休業)</p>	<p>1 / 1 (木) (元旦)</p>	<p>1 / 2 (金) (年末年始休業)</p>	<p>1 / 3 (土) (年末年始休業)</p>
<p>1 / 5 (月) (月曜日)</p>	<p>1 / 6 (火) (火曜日)</p>	<p>1 / 7 (水) (水曜日)</p>	<p>1 / 8 (木) (木曜日)</p>	<p>1 / 9 (金) (金曜日)</p>	<p>1 / 10 (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。