



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ひ致します。  
<https://fc-tomiya.com/>



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

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。



## 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、野菜たっぷりで塩分控えめ、  
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

1 / 5 (月) グリルチキン エネルギー 642kcal, P 23.0g F 22.1g, 飽和脂肪酸 4.28g C 89.5g, 食塩相当量 2.2g	1 / 6 (火) 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	1 / 7 (水) 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 690kcal, P 28.6g F 21.8g, 飽和脂肪酸 3.59g C 96.5g, 食塩相当量 3.9g	1 / 8 (木) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 615kcal, P 28.6g F 17.0g, 飽和脂肪酸 2.99g C 90.5g, 食塩相当量 2.0g	1 / 9 (金) 鰯のかば焼き 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	1 / 10 (土) (土曜日)
1 / 12 (月) (成人の日)	1 / 13 (火) 牛肉のブルコギ エネルギー 641kcal, P 30.6g F 24.0g, 飽和脂肪酸 8.02g C 81.0g, 食塩相当量 1.7g	1 / 14 (水) 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	1 / 15 (木) 豚肉とかぼちゃのハニーマスター炒め 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	1 / 16 (金) 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	1 / 17 (土) (土曜日)
1 / 19 (月) 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	1 / 20 (火) 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	1 / 21 (水) 鰯のみりん漬け エネルギー 633kcal, P 30.4g F 21.9g, 飽和脂肪酸 5.53g C 81.5g, 食塩相当量 2.6g	1 / 22 (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	1 / 23 (金) 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	1 / 24 (土) (土曜日)
1 / 26 (月) 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	1 / 27 (火) 鰯のかば焼き 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	1 / 28 (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	1 / 29 (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	1 / 30 (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	1 / 31 (土) (土曜日)
2 / 2 (月) 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	2 / 3 (火) 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	2 / 4 (水) 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	2 / 5 (木) 鰯の塩焼き 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	2 / 6 (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	2 / 7 (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。