



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

1 / 26 (月) 鶏肉と茄子の南蛮煮 れんこん金平	1 / 27 (火) 五目野菜炒め ブロッコリーときのこの和風サラダ	1 / 28 (水) 和風おろしハンバーグ ジャガイモフライ	1 / 29 (木) 鮭の南蛮漬け 若鶏の唐揚げ	1 / 30 (金) カレイの唐揚げ 竹輪とごぼうの炒め煮	1 / 31 (土) ナスとひき肉のみそ炒め・アジフライ 金平ごぼう
2 / 2 (月) 鶏肉と大根の旨煮 ひじき	2 / 3 (火) 鮭のちゃんちゃん焼き 千切りサラダ	2 / 4 (水) 牛肉とキャベツの味噌炒め ジャーマンポテト	2 / 5 (木) すき焼き コロッケ	2 / 6 (金) サバの塩焼き 焼そば	2 / 7 (土) 親子とじ・白身フライ 金平ごぼう
2 / 9 (月) 鶏の揚げ出し ジャガイモと豚肉のカレー炒め	2 / 10 (火) おろし焼肉 ポテトサラダ	2 / 11 (水) サバの煮付 コロッケ	2 / 12 (木) 和風きのこあんかけハンバーグ 金平れんこん	2 / 13 (金) 茄子と豚肉のみそ炒め 筑前煮	2 / 14 (土) 牛肉のプルコギ 鯖の煮付
2 / 16 (月) 豚肉ときのこの卵炒め 竹輪マヨサラダ	2 / 17 (火) 鮭の南蛮漬け 焼うどん	2 / 18 (水) サバの竜田揚げ 金平ごぼう	2 / 19 (木) 鶏肉と玉子の炒め物 肉じゃが	2 / 20 (金) 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ	2 / 21 (土) おろしポン酢から揚げ 千切り大根
2 / 23 (月) ナスとひき肉の味噌炒め コロッケ	2 / 24 (火) おでん ブロッコリーときのこの和風サラダ	2 / 25 (水) 鮭の塩焼き 野菜炒め	2 / 26 (木) 豚肉と大根の甘辛炒め 千切り大根	2 / 27 (金) 若鶏の天ぷら 炊き合わせ	2 / 28 (土) ヒレカツ・ハンバーグ 千切り大根