



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>3 / 2 (月) 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>3 / 3 (火) バラ寿司 エネルギー 0kcal, P .0g F .0g, 飽和脂肪酸 5.29g C 60.0g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>3 / 4 (水) 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>3 / 5 (木) 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>3 / 6 (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>3 / 7 (土) (土曜日)</p>
<p>3 / 9 (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</p>	<p>3 / 10 (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</p>	<p>3 / 11 (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</p>	<p>3 / 12 (木) ネパール風焼きそば エネルギー 554kcal, P 23.1g F 17.1g, 飽和脂肪酸 4.27g C 80.2g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p>3 / 13 (金) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 554kcal, P 23.1g F 17.1g, 飽和脂肪酸 4.27g C 80.2g, 食塩相当量 2.3g</p>	<p>3 / 14 (土) (土曜日)</p>
<p>3 / 16 (月) 豆腐ナゲット エネルギー 570kcal, P 25.0g F 18.5g, 飽和脂肪酸 3.81g C 80.5g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p>3 / 17 (火) 鯖のネギソースかけ エネルギー 483kcal, P 21.8g F 9.6g, 飽和脂肪酸 2.38g C 79.7g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>3 / 18 (水) 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>3 / 19 (木) 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>3 / 20 (金) (春分の日)</p>	<p>3 / 21 (土) (土曜日)</p>
<p>3 / 23 (月) 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 3.5g</p>	<p>3 / 24 (火) 茄子と鶏肉のトマト煮 エネルギー 646kcal, P 28.2g F 20.7g, 飽和脂肪酸 5.41g C 90.7g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>3 / 25 (水) 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</p>	<p>3 / 26 (木) 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</p>	<p>3 / 27 (金) 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</p>	<p>3 / 28 (土) (土曜日)</p>
<p>3 / 30 (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</p>	<p>3 / 31 (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</p>	<p>4 / 1 (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</p>	<p>4 / 2 (木) 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>4 / 3 (金) 鯖のみりん漬け 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</p>	<p>4 / 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。