



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

9 / 28 (月) 鯖の塩焼き エネルギー 550kcal, P 29.3g F 18.8g, 飽和脂肪酸 5.01g C 74.0g, 食塩相当量 2.6g	9 / 29 (火) ゆで豚ゆで夏野菜ソースかけ エネルギー 534kcal, P 25.0g F 17.2g, 飽和脂肪酸 6.75g C 74.8g, 食塩相当量 2.0g	9 / 30 (水) 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 562kcal, P 26.7g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.82g C 81.2g, 食塩相当量 2.6g	10 / 1 (木) 茄子と鶏肉のトマト煮 エネルギー 626kcal, P 27.8g F 20.4g, 飽和脂肪酸 5.41g C 86.9g, 食塩相当量 2.0g	10 / 2 (金) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 588kcal, P 27.9g F 16.7g, 飽和脂肪酸 2.98g C 85.1g, 食塩相当量 2.0g	10 / 3 (土) (土曜日)
10 / 5 (月) 鯖のかば焼き エネルギー 532kcal, P 22.5g F 13.0g, 飽和脂肪酸 2.84g C 83.2g, 食塩相当量 2.7g	10 / 6 (火) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 640kcal, P 25.1g F 22.5g, 飽和脂肪酸 6.05g C 85.4g, 食塩相当量 2.8g	10 / 7 (水) 牛肉のブルコギ エネルギー 597kcal, P 29.4g F 22.0g, 飽和脂肪酸 7.66g C 75.8g, 食塩相当量 1.5g	10 / 8 (木) 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 658kcal, P 27.9g F 23.4g, 飽和脂肪酸 6.48g C 92.2g, 食塩相当量 2.0g	10 / 9 (金) ニラ玉風 エネルギー 560kcal, P 25.1g F 18.3g, 飽和脂肪酸 4.12g C 76.7g, 食塩相当量 2.6g	10 / 10 (土) (土曜日)
10 / 12 (月) (スポーツの日)	10 / 13 (火) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 544kcal, P 25.6g F 17.4g, 飽和脂肪酸 3.47g C 78.1g, 食塩相当量 2.3g	10 / 14 (水) 豚しゃぶ エネルギー 562kcal, P 30.9g F 14.6g, 飽和脂肪酸 3.86g C 91.3g, 食塩相当量 2.9g	10 / 15 (木) 鯖のみりん漬け エネルギー 601kcal, P 29.7g F 20.5g, 飽和脂肪酸 5.40g C 78.1g, 食塩相当量 2.5g	10 / 16 (金) ローストポーク エネルギー 522kcal, P 27.0g F 10.7g, 飽和脂肪酸 2.65g C 83.7g, 食塩相当量 2.0g	10 / 17 (土) (土曜日)
10 / 19 (月) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 502kcal, P 22.8g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.55g C 78.9g, 食塩相当量 2.1g	10 / 20 (火) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 490kcal, P 24.2g F 10.1g, 飽和脂肪酸 3.47g C 78.5g, 食塩相当量 2.9g	10 / 21 (水) 鯖のかば焼き エネルギー 569kcal, P 24.4g F 16.1g, 飽和脂肪酸 3.15g C 84.2g, 食塩相当量 2.1g	10 / 22 (木) 鮭の塩焼き エネルギー 589kcal, P 26.0g F 19.5g, 飽和脂肪酸 4.04g C 82.7g, 食塩相当量 2.1g	10 / 23 (金) きのこソースハンバーグ エネルギー 600kcal, P 23.5g F 16.4g, 飽和脂肪酸 4.85g C 92.4g, 食塩相当量 2.5g	10 / 24 (土) (土曜日)
10 / 26 (月) さば煮付 エネルギー 561kcal, P 30.0g F 19.2g, 飽和脂肪酸 4.96g C 72.6g, 食塩相当量 2.8g	10 / 27 (火) グリルチキン エネルギー 633kcal, P 27.4g F 25.8g, 飽和脂肪酸 6.27g C 77.3g, 食塩相当量 1.9g	10 / 28 (水) ネパール風焼きそば エネルギー 575kcal, P 25.6g F 15.4g, 飽和脂肪酸 4.13g C 87.5g, 食塩相当量 2.6g	10 / 29 (木) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 579kcal, P 25.9g F 19.5g, 飽和脂肪酸 5.10g C 78.5g, 食塩相当量 2.7g	10 / 30 (金) 豆腐ナゲット甘酢あんかけ エネルギー 585kcal, P 25.2g F 18.2g, 飽和脂肪酸 3.80g C 84.8g, 食塩相当量 2.6g	10 / 31 (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。