FOOD CENTER Tomiya
フードセンター トミヤ

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

11 / 2（月） 鰆のネギソースかけ エネルギー 515kcal, P 25.6g F 11.9g, 飽和脂肪酸 2.86g C 79.7g, 食塩相当量 2.3g	11 / 3（火） （文化の日）	11 / 4（水） 鯖の塩焼き エネルギー 548kcal, P 29.0g F 18.8g, 飽和脂肪酸 5.00g C 73.7g, 食塩相当量 2.6g	11 / 5（木） ゆで豚ゆで野菜ソースかけ エネルギー 646kcal, P 30.1g F 27.7g, 飽和脂肪酸 9.38g C 75.4g, 食塩相当量 2.0g	11 / 6（金） 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 566kcal, P 26.9g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.82g C 82.0g, 食塩相当量 3.0g	11 / 7（土） （土曜日）
11 / 9（月） 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	11 / 10（火） 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	11 / 11（水） 鰆のかば焼き 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	11 / 12（木） 牛肉のプルコギ エネルギー 625kcal, P 31.9g F 24.2g, 飽和脂肪酸 8.31g C 75.9g, 食塩相当量 1.0g	11 / 13（金） 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	11 / 14（土） （土曜日）
11 / 16（月） ニラ玉風 エネルギー 553kcal, P 24.7g F 17.8g, 飽和脂肪酸 4.13g C 76.5g, 食塩相当量 2.6g	11 / 17（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	11 / 18（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 81.3g, 食塩相当量 2.7g	11 / 19（木） 鯖のみりん漬け エネルギー 600kcal, P 29.7g F 21.4g, 飽和脂肪酸 5.54g C 78.5g, 食塩相当量 2.3g	11 / 20（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	11 / 21（土） （土曜日）
11 / 23（月） （勤労感謝の日）	11 / 24（火） 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 522kcal, P 22.8g F 12.3g, 飽和脂肪酸 3.55g C 78.9g, 食塩相当量 2.1g	11 / 25（水） 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	11 / 26（木） 鰆のかば焼き エネルギー 598kcal, P 26.4g F 18.0g, 飽和脂肪酸 3.51g C 85.1g, 食塩相当量 2.1g	11 / 27（金） 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	11 / 28（土） （土曜日）
11 / 30（月） 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	12 / 1（火） 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	12 / 2（水） 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	12 / 3（木） 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	12 / 4（金） 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	12 / 5（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。