



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>6 / 1 (月) 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>6 / 2 (火) 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>6 / 3 (水) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 554kcal, P 23.1g F 17.1g, 飽和脂肪酸 5.68g C 80.2g, 食塩相当量 1.2g</p>	<p>6 / 4 (木) 白身魚唐揚げラビゴットソース 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>6 / 5 (金) 茄子と鶏肉のトマト煮 エネルギー 466kcal, P 20.2g F 8.9g, 飽和脂肪酸 2.22g C 77.9g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>6 / 6 (土) (土曜日)</p>
<p>6 / 8 (月) 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>6 / 9 (火) 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>6 / 10 (水) 牛肉のプルコギ エネルギー 608kcal, P 29.4g F 22.0g, 飽和脂肪酸 7.65g C 78.2g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>6 / 11 (木) 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 544kcal, P 19.2g F 16.9g, 飽和脂肪酸 4.06g C 85.3g, 食塩相当量 2.0g</p>	<p>6 / 12 (金) ニラ玉風 エネルギー 550kcal, P 22.8g F 18.4g, 飽和脂肪酸 4.03g C 75.6g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>6 / 13 (土) (土曜日)</p>
<p>6 / 15 (月) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 568kcal, P 26.0g F 18.7g, 飽和脂肪酸 3.58g C 81.1g, 食塩相当量 3.2g</p>	<p>6 / 16 (火) 豚しゃぶ エネルギー 558kcal, P 31.0g F 14.6g, 飽和脂肪酸 3.85g C 80.9g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>6 / 17 (水) 鯖のみりん漬け エネルギー 612kcal, P 29.9g F 21.6g, 飽和脂肪酸 5.53g C 77.7g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>6 / 18 (木) ロースポーク エネルギー 489kcal, P 24.4g F 8.0g, 飽和脂肪酸 1.87g C 83.7g, 食塩相当量 2.1g</p>	<p>6 / 19 (金) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 483kcal, P 20.8g F 12.0g, 飽和脂肪酸 3.48g C 76.4g, 食塩相当量 1.8g</p>	<p>6 / 20 (土) (土曜日)</p>
<p>6 / 22 (月) ウズラ玉子入り八宝菜 エネルギー 495kcal, P 24.6g F 11.2g, 飽和脂肪酸 3.61g C 78.1g, 食塩相当量 2.9g</p>	<p>6 / 23 (火) 鯖のかば焼き エネルギー 483kcal, P 14.8g F 12.6g, 飽和脂肪酸 2.11g C 80.8g, 食塩相当量 1.5g</p>	<p>6 / 24 (水) 鮭の塩焼き エネルギー 557kcal, P 24.2g F 17.1g, 飽和脂肪酸 3.64g C 80.9g, 食塩相当量 1.9g</p>	<p>6 / 25 (木) きのこソースハンバーグ エネルギー 645kcal, P 25.0g F 16.5g, 飽和脂肪酸 4.81g C 103.2g, 食塩相当量 3.5g</p>	<p>6 / 26 (金) さば煮付 エネルギー 567kcal, P 30.2g F 19.2g, 飽和脂肪酸 4.96g C 74.1g, 食塩相当量 2.8g</p>	<p>6 / 27 (土) (土曜日)</p>
<p>6 / 29 (月) 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>6 / 30 (火) グリルチキン エネルギー 521kcal, P 18.0g F 17.1g, 飽和脂肪酸 4.01g C 77.1g, 食塩相当量 1.4g</p>	<p>7 / 1 (水) ネパール風焼きそば エネルギー 544kcal, P 24.4g F 15.3g, 飽和脂肪酸 4.10g C 80.8g, 食塩相当量 2.6g</p>	<p>7 / 2 (木) 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>7 / 3 (金) 豆腐ナゲット エネルギー 598kcal, P 26.1g F 18.8g, 飽和脂肪酸 3.85g C 86.9g, 食塩相当量 2.4g</p>	<p>7 / 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。