



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

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	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	7 / 1 (水) ネパール風焼きそば エネルギー 579kcal, P 26.3g F 15.5g, 飽和脂肪酸 4.14g C 88.3g, 食塩相当量 2.6g	7 / 2 (木) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 540kcal, P 23.7g F 17.2g, 飽和脂肪酸 4.24g C 76.4g, 食塩相当量 2.3g	7 / 3 (金) 豆腐ナゲット エネルギー 568kcal, P 26.5g F 18.5g, 飽和脂肪酸 3.86g C 79.4g, 食塩相当量 2.5g	7 / 4 (土) (土曜日)
7 / 6 (月) 鯖のネギソースかけ エネルギー 451kcal, P 19.6g F 8.6g, 飽和脂肪酸 2.14g C 76.0g, 食塩相当量 2.1g	7 / 7 (火) 鯖の塩焼き エネルギー 555kcal, P 29.5g F 19.1g, 飽和脂肪酸 5.05g C 75.1g, 食塩相当量 2.9g	7 / 8 (水) ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ エネルギー 457kcal, P 22.0g F 9.5g, 飽和脂肪酸 2.79g C 74.7g, 食塩相当量 1.0g	7 / 9 (木) 白身魚唐揚げラビゴットソース エネルギー 561kcal, P 26.5g F 15.3g, 飽和脂肪酸 2.82g C 80.8g, 食塩相当量 2.6g	7 / 10 (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	7 / 11 (土) (土曜日)
7 / 13 (月) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め エネルギー 608kcal, P 28.4g F 17.0g, 飽和脂肪酸 2.98g C 88.9g, 食塩相当量 2.0g	7 / 14 (火) 鯖のかば焼き エネルギー 529kcal, P 22.4g F 12.8g, 飽和脂肪酸 2.69g C 84.5g, 食塩相当量 2.2g	7 / 15 (水) 豚肉とかぼちゃのハニーマスタード炒め エネルギー 622kcal, P 25.7g F 21.8g, 飽和脂肪酸 5.87g C 88.1g, 食塩相当量 2.0g	7 / 16 (木) ニラ玉風 エネルギー 550kcal, P 23.9g F 18.1g, 飽和脂肪酸 4.11g C 75.5g, 食塩相当量 2.3g	7 / 17 (金) さわらの竜田揚げサラダ風 エネルギー 536kcal, P 25.2g F 17.4g, 飽和脂肪酸 3.47g C 76.5g, 食塩相当量 1.5g	7 / 18 (土) (土曜日)
7 / 20 (月) (海の日)	7 / 21 (火) 豚しゃぶ エネルギー 555kcal, P 30.9g F 14.6g, 飽和脂肪酸 3.85g C 80.1g, 食塩相当量 2.9g	7 / 22 (水) 鯖のみりん漬け エネルギー 610kcal, P 30.4g F 21.4g, 飽和脂肪酸 5.54g C 78.0g, 食塩相当量 2.3g	7 / 23 (木) ローストポーク エネルギー 542kcal, P 24.6g F 13.0g, 飽和脂肪酸 2.33g C 86.0g, 食塩相当量 1.9g	7 / 24 (金) 鶏肉の香草パン粉焼き エネルギー 507kcal, P 23.6g F 12.4g, 飽和脂肪酸 3.56g C 79.5g, 食塩相当量 2.1g	7 / 25 (土) (土曜日)
7 / 27 (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	7 / 28 (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	7 / 29 (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	7 / 30 (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	7 / 31 (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	8 / 1 (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。