



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

8 / 31 (月) 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	9 / 1 (火) 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	9 / 2 (水) 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	9 / 3 (木) 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	9 / 4 (金) 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	9 / 5 (土) (土曜日)
9 / 7 (月) 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	9 / 8 (火) 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	9 / 9 (水) 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	9 / 10 (木) 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	9 / 11 (金) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 エネルギー 639kcal, P 25.0g F 22.5g, 飽和脂肪酸 6.05g C 85.4g, 食塩相当量 2.8g	9 / 12 (土) (土曜日)
9 / 14 (月) Grill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	9 / 15 (火) 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	9 / 16 (水) 鶏肉のトマトワイン煮 エネルギー 534kcal, P 22.7g F 16.8g, 飽和脂肪酸 4.27g C 76.4g, 食塩相当量 2.3g	9 / 17 (木) 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	9 / 18 (金) 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	9 / 19 (土) (土曜日)
9 / 21 (月) (敬老の日)	9 / 22 (火) (国民の休日)	9 / 23 (水) (秋分の日)	9 / 24 (木) Grillチキン エネルギー 642kcal, P 23.0g F 22.1g, 飽和脂肪酸 4.28g C 89.5g, 食塩相当量 2.2g	9 / 25 (金) 鯖のネギソースかけ エネルギー 503kcal, P 25.1g F 11.4g, 飽和脂肪酸 2.86g C 78.4g, 食塩相当量 2.3g	9 / 26 (土) (土曜日)
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 457kcal, P 22.0g F 9.5g, 飽和脂肪酸 2.79g C 74.7g, 食塩相当量 1.0g	9 / 30 (水) 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	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)

※ 表中のPFCは、P: たんぱく質、F: 脂質、C: 炭水化物を表します。