



前日までに必ずご注文ください。  
ご注文は電話もしくは、FAX、ホームページよりお願い致します。  
TEL 0800-111-1038 FAX 0800-222-1038

### トミヤのごはんは、ひと味違う

トミヤのご飯はこだわりの契約農家から無農薬の稲穀を提供していただいております。無農薬、完全国内産の稲穀米です。安心してお召し上がりください。



トミヤのおいしさの秘密教えます! 詳しくは、 [フードセンタートミヤ](#) [検索](#)

## スリムランチ

スリムランチとは、女性の声から生まれた女性の味方のお弁当。  
1食 500kcal 以内に抑えた、ダイエットサポート弁当です。

550 円

<p>10 / 29 (月)</p> <p>ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ 高野とほうれん草の和え物</p> <p>499Kcal</p>	<p>10 / 30 (火)</p> <p>根菜と挽き肉のしぐれ煮 ハムサラダ</p> <p>499kcal</p>	<p>10 / 31 (水)</p> <p>むきエビとキャベツのソテー 南瓜の生姜あんかけ</p> <p>494Kcal</p>	<p>11 / 1 (木)</p> <p>さわらの竜田揚げサラダ風 ピーマンのおかか和え</p> <p>497kcal</p>	<p>11 / 2 (金)</p> <p>豚しゃぶ ごぼうとひじきの煮物</p> <p>498kcal</p>	<p>11 / 3 (土)</p> <p>(文化の日)</p>
<p>11 / 5 (月)</p> <p>カレーのみりん漬け 小松菜のおひたし</p> <p>474kcal</p>	<p>11 / 6 (火)</p> <p>鶏肉の香草パン粉焼き 竹輪とごぼうの炒め煮</p> <p>496kcal</p>	<p>11 / 7 (水)</p> <p>カレー煮付 ハムサラダ</p> <p>475kcal</p>	<p>11 / 8 (木)</p> <p>ウズラ玉子入り八宝菜 ひじきと貝割れのポン酢和え</p> <p>420kcal</p>	<p>11 / 9 (金)</p> <p>鮭の塩焼き カラフル野菜のマリネ</p> <p>499Kcal</p>	<p>11 / 10 (土)</p> <p>(土曜日)</p>
<p>11 / 12 (月)</p> <p>牛肉のプルコギ 炊き合せ</p> <p>499Kcal</p>	<p>11 / 13 (火)</p> <p>ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ 高野とほうれん草の和え物</p> <p>452Kcal</p>	<p>11 / 14 (水)</p> <p>根菜と挽き肉のしぐれ煮 チンゲン菜ときのこの和え物</p> <p>499kcal</p>	<p>11 / 15 (木)</p> <p>さば煮付 ハムサラダ</p> <p>499kcal</p>	<p>11 / 16 (金)</p> <p>豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 竹の子土佐煮</p> <p>497kcal</p>	<p>11 / 17 (土)</p> <p>(土曜日)</p>
<p>11 / 19 (月)</p> <p>きのこソースハンバーグ 高野とほうれん草のおひたし</p> <p>499kcal</p>	<p>11 / 20 (火)</p> <p>鮭のホイル焼き ひじき</p> <p>499kcal</p>	<p>11 / 21 (水)</p> <p>おろしハンバーグ 金平ごぼう</p> <p>454kcal</p>	<p>11 / 22 (木)</p> <p>鱈のネギソースかけ 小芋と大根の田楽</p> <p>499kcal</p>	<p>11 / 23 (金)</p> <p>(勤労感謝の日)</p>	<p>11 / 24 (土)</p> <p>(土曜日)</p>
<p>11 / 26 (月)</p> <p>白身魚のチリソース 炊き合せ</p> <p>494Kcal</p>	<p>11 / 27 (火)</p> <p>ゆで豚ゆで野菜香味ソースかけ 高野とほうれん草の和え物</p> <p>499Kcal</p>	<p>11 / 28 (水)</p> <p>根菜と挽き肉のしぐれ煮 ハムサラダ</p> <p>499kcal</p>	<p>11 / 29 (木)</p> <p>むきエビとキャベツのソテー 南瓜の生姜あんかけ</p> <p>494Kcal</p>	<p>11 / 30 (金)</p> <p>さわらの竜田揚げサラダ風 ピーマンのおかか和え</p> <p>497kcal</p>	<p>12 / 1 (土)</p> <p>(土曜日)</p>