



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雑穀を提供していただいております。無農薬、完全国内産の雑穀米です。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

2 / 25 (月) さば煮付 ひじきサラダ 499kcal	2 / 26 (火) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 竹の子土佐煮 497kcal	2 / 27 (水) 牛肉のプルコギ 高野とほうれん草の和え物 499kcal	2 / 28 (木) 鮭のホイル焼き ひじき 499kcal	3 / 1 (金) おろしハンバーグ 金平ごぼう 454kcal	3 / 2 (土) (土曜日)
3 / 4 (月) 鱈のネギソースかけ 小芋と大根の田楽 499kcal	3 / 5 (火) 白身魚のチリソース 炊き合せ 494Kcal	3 / 6 (水) 鮭の塩焼き カラフル野菜のマリネ 499Kcal	3 / 7 (木) 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 499Kcal	3 / 8 (金) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 ハムサラダ 499kcal	3 / 9 (土) (土曜日)
3 / 11 (月) むきエビとキャベツのソテー 南瓜の生姜あんかけ 494Kcal	3 / 12 (火) さわらの竜田揚げサラダ風 ピーマンのおかか和え 497kcal	3 / 13 (水) 豚しゃぶ ごぼうとひじきの煮物 498kcal	3 / 14 (木) カレイのみりん漬け キャベツの醤油炒め 474kcal	3 / 15 (金) ローストポーク 出汁巻き・寿司生姜 499kcal	3 / 16 (土) (土曜日)
3 / 18 (月) 鶏肉の香草パン粉焼き 竹輪とごぼうの炒め煮 496kcal	3 / 19 (火) ウズラ玉子入り八宝菜 ぜんまい旨煮 448kcal	3 / 20 (水) カレイ煮付 ハムサラダ 475kcal	3 / 21 (木) (春分の日)	3 / 22 (金) きのこソースハンバーグ 炊き合せ 499Kcal	3 / 23 (土) (土曜日)
3 / 25 (月) 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 452Kcal	3 / 26 (火) 根菜と挽き肉のしぐれ煮 チンゲン菜ときのこの和え物 499kcal	3 / 27 (水) さば煮付 ひじきサラダ 499kcal	3 / 28 (木) 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 竹の子土佐煮 497kcal	3 / 29 (金) 牛肉のプルコギ 高野とほうれん草の和え物 499kcal	3 / 30 (土) (土曜日)