

ヘルシー デラックス	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
---------------	-----------------	--------------	-----------	-------------	--------------

※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。

月	火	水	木	金
				1 お休み
4 お休み	5 新年の慶びに  ◎粗挽きハンバーグ～豆乳きのこソース～ たらとチーズの天ぷら ベーコンとチンゲン菜の生姜炒め 「縁起物」寿留女」入り松前漬 「平和を願う」大根と人参の紅白なます HC 514 13.7 20.1 67.1 3.0 DX 758 19.9 32.7 92.8 3.7	6 少しピリ辛が食欲をそそる  ◎タッカルビ～韓国風鶏肉の甘辛炒め～ さんまの梅肉大葉フライ 卵の花～おからと野菜煮～ おまかせの副菜 バジルマカロニサラダ HC 512 13.3 17.2 73.9 2.5 DX 750 19.7 27.0 104.0 3.2	7 サクッ新食感！食べる醤油  ◎チキンステーキ・サクサク醤油ダレ お楽しみの揚げ物 ひじき煮 彩り野菜のキッシュ風オムレツ じゃことキャベツの塩昆布サラダ HC 595 17.5 20.9 82.4 2.3 DX 901 28.3 36.5 112.2 3.4	8 新年の幸せを願って  ◎「腰が曲がるまで長生き」海老チリ ◎赤坂雑宮監修 筍と豚肉の春巻き 春を告げる 菜の花の白和え 「子孫繁栄」里芋の煮ころがし 店主おすすめ1品 HC 459 10.9 8.3 83.4 1.9 DX 640 14.8 12.3 114.6 2.4
11 お休み	12 スタミナ！豚焼肉  ◎豚焼肉・旬の野菜添え 長崎県産アジフライ・さっぱり梅ソース 高野豆腐そぼろあん トマト仕立て・ほうれん草チーズパイ ポテトサラダ HC 521 15.3 18.9 69.5 2.4 DX 770 23.3 31.1 94.8 3.4	13 カツに甘辛醤油ダレを  ◎新潟タレカツ風チキンカツ 豆腐ハンバーグ・和風ソース 切干大根煮 揚げ小なすの中華和え サーモンと枝豆の3種チーズのシーザーサラダ HC 502 15.1 17.3 69.3 2.6 DX 729 21.6 27.6 95.5 3.6	14 明太子の日になんで  ◎唐揚げ～明太マヨネーズ～ ◎牛肉・筍・アスパラのおろし煮風 旬の小松菜のお浸し 国産さつまいものマスタードサラダ いちご風味のあんころ大福 HC 495 12.3 11.5 83.7 2.1 DX 825 22.0 28.3 118.3 3.5	15 柚子の香りで爽やかさ+  ◎ピーマン肉詰めフライ ◎合鴨コースとカブの塩麹柚子仕立て 鮭の塩焼き 結びこんにやくの和風煮～山椒風味～ カニカマとカリフラワーのタルタルサラダ HC 496 17.7 15.3 70.3 2.2 DX 754 24.6 26.5 101.8 3.1
18 ふっくら煮込みハンバーグ  ◎デミグラスソースの煮込みハンバーグ 白身魚フライ・昆布ポン酢ジュレ 豆乳入りふっくらがんと煮 切干大根のピリ辛四角風 春野菜のはんなり和え～浅漬け～ HC 429 13.1 9.9 69.6 2.4 DX 631 19.5 15.6 99.9 3.4	19 鶏チリがカツに！  ◎鶏肉チリソースカツ さばの醤油煮 大根ときゃらぶきの煮物 おまかせの副菜 マカロニサラダ HC 486 14.5 15.1 69.9 2.6 DX 735 23.3 25.2 99.1 3.3	20 大寒  ◎北海道産ホタテのクリームコロッケ ◎いずみ鶏と旬野菜の胡麻味噌ダレ 根菜つみれ～甘辛ダレ～ エリンギと卵の塩炒め 直炊きカスタード入りリンゴのシブースト HC 512 13.0 17.1 73.1 2.2 DX 761 19.2 27.3 105.0 3.3	21 旬をカレーと共にどうぞ  ◎挽き肉と冬野菜のトマトドライカレー 厚切りひとくちイカフライ～ソース～ ひじき煮 鶏さつまの生姜醤油 しらすとわかめのやみつきサラダ HC 497 14.4 14.5 72.7 2.8 DX 691 20.0 19.9 101.2 3.5	22 ご飯との相性抜群！  ◎サクサクフライドチキン カルシウム豊富 あじの南蛮漬 高野豆腐と花麩の煮物 カリフラワーニョッキのアンチョビ和え 店主おすすめ1品 HC 588 17.4 20.7 80.7 2.2 DX 910 27.0 35.7 116.7 2.9
25 人気の海老カツタルタル  ◎海老カツ・タルタルソース お楽しみの1品 軟骨入り照り焼き肉団子 竹の子とパプリカの塩麹きんぴら ポテトサラダ HC 501 13.2 16.4 72.8 2.3 DX 708 18.7 23.8 101.6 3.0	26 ゴロッと牛タンハンバーグ  ◎牛タンハンバーグ～和風生姜ソース～ ◎ウクライナの伝統料理！豚肉のボルシチ ピリ辛イカのちぎり揚げ きのことネギのバター醤油炒め 春菊と豆もやしのナムル HC 466 14.7 13.1 69.6 2.5 DX 701 22.5 21.8 99.0 3.6	27 カフェ飯風おかず☆  ◎冬野菜と鶏肉のガバオ（パジル）炒め サクサク衣！ハムカツ 切干大根煮 小松菜の胡麻和え お出汁里芋のマッシュ和サラダ HC 458 12.5 10.3 76.2 2.4 DX 689 19.0 18.0 108.8 3.1	28 食物繊維が豊富  ◎牛肉とごぼうのおかず風きんぴら 大阪風!? ガリ入りメンチカツ さばの塩焼き 厚揚げのピリ辛煮 梅なめ苺と枝豆のサラダ HC 473 14.8 14.0 70.6 2.3 DX 682 20.0 21.3 100.4 3.2	29 軟骨のコリコリ食感も  ◎鶏肉の粗びき焼つくね・照り焼きソース 絶品☆ホタテ風味フライ ちくわの磯辺揚げ 3種海藻とオクラのネバネバ仕立て 大豆と水菜のネギ味噌サラダ HC 492 16.0 13.9 73.4 2.3 DX 692 23.4 20.1 100.5 2.9

※写真はイメージです ※当店の弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※◎マークは写真で紹介しているメニューです。



色々なものを
少しずつ食べ
たい

日替わり
ヘルシー弁当
400円(税込)
カロリー目安550kcal



種類・量とも
に満足したい

ご飯
大盛り
無料

日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
カロリー目安750kcal

・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。
※衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、当日 14:00 までに召し上がりください。 ※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

●からあげ弁当【極】火・木曜日 50 食限定 (十六穀米ご飯入り)		
・からあげ弁当【極】 Light (もも(醤油味) 2個/むね(塩味) 3個)	550円(税込)	・単品 5個 450円(税込)
・からあげ弁当【極】 (もも(醤油味) 2個/むね(塩味) 5個) (ご飯大盛り無料)	650円(税込)	・単品 7個 550円(税込)

オフィス、施設、お店などへお届けします。1個から無料配達

※ご自宅やお住いへのお届けは別途配達料がかかります。

富山のお弁当 とみや

〒936-0027 富山県滑川市常盤町 17-1

FAX 076-482-3360

【お届け日曜日まで】

TEL 076-482-3379

【平日8:00～18:00 当日は9:00まで】
お弁当のキャンセルは8:30までの受付

お弁当注文登録
QRコードはこちら



※締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いします。
【注意】当日ご好評いただきますと、時間前に完売する事もございます。

https://gslr.sagejmk.com/ya
スマホでご注文できます
店舗番号 211