

TFTメニュー 一覧

TFTメニューには寄附金の20円が含まれています。その20円は途上国の1食分の給食に当たります。

手作りかきあげそば・うどん



カロリー:565Kcal 価格:340円
→かきあげには枝豆・玉ねぎ・わかめ・人参・ちくわが入っています。
大きなかきあげが2つ入るのでボリューム満点です。

五目野菜うどん



カロリー:479Kcal 価格:350円
→キャベツ・人参・豚肉・もやし・きくらげが入っています。
1日の1/3以上の野菜が入っているので野菜不足の方にオススメです。

鮭とろろ丼



カロリー:543Kcal 価格:462円
→定番の鮭のたたき丼に山芋をプラスしました。
さっぱりとして食べやすいです。

チキン サルサソース



カロリー:389Kcal 価格:325円
→トマトと玉ねぎがたっぷり入ってちょっとピリ辛なソースがよく合います。

チキン 彩りバジルソース



カロリー:441Kcal 価格:325 円
→ブロッコリー・トマト・コーンが入った鮮やかな
バジルソースが美味しいです。

夏野菜のドライカレー



カロリー:706Kcal 価格:420 円
→玉ねぎ・茄子・かぼちゃ・トマトなどたっぷりの夏野菜を
使っています。
ドライカレーには豆腐も入っていてヘルシーです。

お魚好きのハンバーグ



カロリー:278Kcal(ホタテ)、287Kcal(サーモン)、283Kcal(エ
ビ) 価格:325 円
→お肉ばかり食べている人、たまには魚も食べたい人に
オススメです。
和風あんかけがよく合う一品です。

チキン ダイストマトソース



カロリー:463Kcal 価格:325 円
→トマトソースとチーズがチキンによく合います。
この時期にぴったり☆Xmas をイメージさせる盛り付けです。