

『すこやかTODA弁当』（おむすび café ころりん）



おむすびcaféころりん



TODA 戸田市 × **IG** 女子栄養大学
学生考案

約1/2日分
の野菜

すこやか**TODA**弁当

2種の**から揚げ**（焼肉&カレー）弁当

隠し味のみそでコクをプラスして
食欲がそそる味付けを追求しました

エネルギー : 706kcal
たんぱく質 : 23.8g
脂質 : 23.4g
炭水化物 : 101.7g
食塩相当量 : 3.0g
野菜重量 : 177.6g

◆コンセプト

「子どもから大人まで多くの方に
手に取ってもらえるお弁当」

◆献立

主食：枝豆とコーンの混ぜご飯
主菜：唐揚げ（焼き肉のタレ味、カレー味）
玉子焼き
副菜：じゃがいものトマト煮、小松菜の煮びたし
切り干し大根とわかめのサラダ



販売日 ▶
火曜日・金曜日

販売時間 ▶
10:00~15:00

戸田市大字新曽30-3
サンパビル1階

TODA 戸田市 × **IG** 女子栄養大学
学生考案

約1/3日分
以上の野菜

すこやか**TODA**弁当

チリソース&黒酢あんの**ハンバーグ**弁当

ピリッと辛いソースと、黒酢のまろやかな酸味のソース
をハンバーグにからめました♪

エネルギー : 572kcal
たんぱく質 : 18.6g
脂質 : 16.8g
炭水化物 : 88.9g
食塩相当量 : 2.6g
野菜重量 : 155.0g

◆コンセプト

「玄米の新しい使い方の
提案を含めたお弁当」

◆献立

主食：白飯、もちもち玄米、枝豆とコーンの混ぜご飯
主菜：もちもち玄米入りハンバーグ
（チリソース、黒酢あん）
ひじき入り玉子焼き
副菜：じゃがいものトマト煮、にんじんサラダ
小松菜ともやしの塩昆布和え



各販売日
1日10食限定販売
（どちらか1種類）

『すこやかTODA弁当』 (Kiteya Kitchen)



Kiteya Kitchen



TODA 戸田市 × **IG** 女子栄養大学 学生考案
すこやか**TODA**弁当
約1/2日分の野菜
ごろごろ野菜のラタトゥイユハンバーグ弁当
ふっくら&ジューシー肉厚ハンバーグとさっぱりとしたソースのうまみが口いっぱいにはじゅわっと広がります

エネルギー : 659kcal
たんぱく質 : 21.4g
脂質 : 20.4g
炭水化物 : 99.2g
食塩相当量 : 2.3g
野菜重量 : 167.3g

◆コンセプト

「Kiteya Kitchenらしさを活かし、かつ栄養バランスのとれたお弁当」

◆献立

主食：雑穀米
主菜：ハンバーグ、ラタトゥイユソース
副菜：こふき芋
にんじんと大根のピクルス
青菜の煮びたし



販売日 ▶
月曜日・木曜日

販売時間 ▶
9:00~20:00

戸田市大字新曽5-1

TODA 戸田市 × **IG** 女子栄養大学 学生考案
すこやか**TODA**弁当
約1/3日分以上の野菜
白身魚の青のりフライ弁当
フライはほろほろとした食感に♡
ポテトサラダは柚子胡椒で、ピリッとさわやかに！

エネルギー : 595kcal
たんぱく質 : 19.3g
脂質 : 16.5g
炭水化物 : 94.4g
食塩相当量 : 2.3g
野菜重量 : 150.5g

◆コンセプト

「Kiteya Kitchenらしさを活かし、かつ栄養バランスのとれたお弁当」

◆献立

主食：雑穀米
主菜：白身魚の青のりフライ（付け合わせ）
れんこんとズッキーニの素揚げ
千切りキャベツ、中濃ソース
副菜：和風ポテトサラダ、パプリカの塩麴マリネ
青菜のおかか和え



各販売日
1日10食限定販売
(どちらか1種類)