

＝ビーフカレー＝



●栄養成分（献立全体）



食材：その他



熱量 701kcal



タンパク質 20.3g



脂肪 23.5g



塩分 4.1g

●簡易情報

市販のカレールーや薬味（福神漬け・らっきょうなど）には「昆布だし」を使用しているものもございますので、原材料をご確認ください。

＝材料・分量＝

ビーフカレーライス

材料名	分量（g）
御飯	160g
牛肩ロース肉	45g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
じゃがいも	30g
塩	0.1g
カレールー	25g
水	150ml
植物油	2.5g
にんにく	1g
生姜	1g
トマトケチャップ	2g
ウスターソース	2g
フルーツチャツネ	1g

フレンチサラダ

材料名	分量（g）
サニーレタス	20g
ブロッコリー	20g
海老	20g
玉ねぎ	5g
ノンオイルフレンチドレッシング	8g

薬味

材料名	分量（g）
福神漬け	10g

フルーツ

材料名	分量 (g)
オレンジネーブル	55g