

7月kidsメニュー

栄養成分(1人分あたり)

| メニュー名 | 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) |
|----------------------|-------------|----------|-------|---------|----------|
| オリジナルカレーフレーク(持ち帰りあり) | 233 | 2.5 | 8.7 | 35.7 | 2.1 |
| 夏野菜カレー | 270 | 8.7 | 9.0 | 37.0 | 0.8 |

使用食材リスト

■オリジナルカレーフレーク(持ち帰りあり)

薄力粉
カレー粉
クミンパウダー
ターメリック
コリアンダー(乾燥 パウダー)
チリペッパー
コンソメ(顆粒)
はちみつ
トマトケチャップ
ウスターソース
バター

■夏野菜カレー

豚挽き肉
塩
黒こしょう
オクラ
人参
サラダ油
なす
かぼちゃ
玉ねぎ
市販のおろしにんにく
市販のおろししょうが
コーン(粒)
オリジナルカレーフレーク
米