

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