

【食堂のカレーライスレシピ 4人分栄養成分】

https://sugimoto-shop.com/curry/curry_rice.html

食堂のカレーライスのカロリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	重量 (g)
白米	1344	20	2.4	296.8	8	0	800
豚ロース肉	526	38.6	38.4	0.4	84	0.2	200
たまねぎ	111	3	0.3	26.4	6	0	300
にんじん	37	0.6	0.1	9	25	0.1	100
じゃがいも	152	3.2	0.2	35.2	2	0	200
なたね油	138	0	15	0	0	0	15
カレーフレーク *	532	5.9	36.6	44.8	3933	10.0	100
TOTAL	2840	71.3	93	412.6	4058	10.3	1715
1人分	710.0	17.8	23.3	103.2	1014.5	2.6	428.8

文部科学省 食品成分データベース 参照 <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl> (*印の食品は商品パッケージ記載の成分を参照)