

ヘルシースパイスカレー										
食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	カリウム	カルシウム	食塩相当量	ビタミンC
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	mg
ぶた 大型種肉 かたロース 皮下脂肪なし 生	50	106	8.9	8	0	0.1	155	2	0.1	1
たまねぎ りん茎 生	94	31	0.9	0.1	1.4	7.9	141	16	0	7
ブロッコリー 花序 生	60	22	3.2	0.4	3.1	4	276	30	0	84
えのきたけ 生	10	3	0.3	0	0.4	0.8	34	0	0	0
オリーブ油	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
にんにく おろし	2.0	3	0.1	0.0		0.7	9	0	0.1	0
クリーム 乳脂肪・植物性脂肪	52.5	204	2.3	22.1	0	1.6	40	25	0.2	0
カレー粉	6	20	0.8	0.7	2.2	3.8	102	32	0	0
食塩	1						1		1	
固形ブイヨン	5.3	12	0.4	0.2	0	2.2	11	1	2.3	0
パセリ 葉 生	1	0	0	0	0.1	0.1	10	3	0	1
赤ピーマン 果実 生	50	14	0.5	0.1	0.8	3.6	105	4	0	85
【合 計】	337.8	469	17.4	37.6	8.0	24.8	884	113	3.7	178
1人分		235	8.7	18.8	4.0	12.4	442	57	1.8	89
成人女性 20歳代		2000kcal/日	50g以上/日	67g以下/日	18g以上/日	250g~325g/日	2000mg/日	650mg/日	6.5g未満/日	100mg/日

※日本食品成分表2020年版（八訂）参照

※日本人の食事摂取基準（2020年版）参照