

ロールキャベツのカレー味

栄養成分表示(1食(206g)当たり)	
熱量	251 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	14.1 g
炭水化物	16.6 g
食塩相当量	2.0 g

[管理栄養士からのコメント]

キャベツには免疫力を高めるビタミンCが豊富！芯の周りにはビタミンCが多いので煮込んでおいしく食べましょう☆

肉、カレールー、カレー粉から
鉄 (2.4g) : 目標とする一食量 (3.5g) の約 70%
肉、卵から
亜鉛 (2.6g) : 一食分
キャベツ、たまねぎから
食物繊維 (3.0g) : 目標とする一食分 (6.7g) の約 1/2 摂れる