

#33 って、なんだ? /

完全メシスパイシーカレー#33

「日本人の食事摂取基準」
をもとに、

#33 種類の**栄養素**と
おいしさの**完全なバランス**
を追求しています!

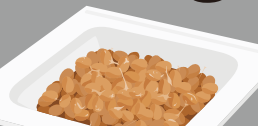
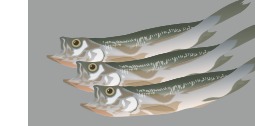
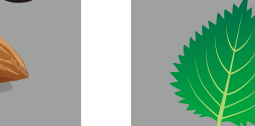
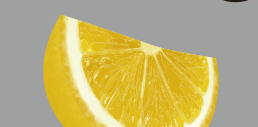
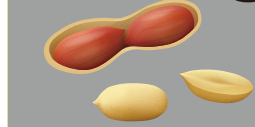
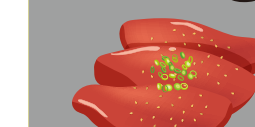
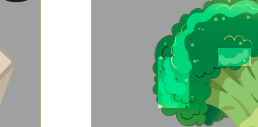
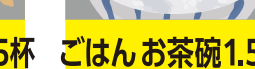


完全メシ スパイシーカレーは、
完全メシ食堂のカレーで、

#33 番目に**誕生**。
歴代レシピのいいところを
受け継いでいます。

だから、カレーでおいしく栄養バランス。

33種類の栄養素量のみを特定の食材に換算 完全メシ スパイシーカレー#33(548kcal)の場合

たんぱく質 23.2g  納豆3.5パック	食物繊維 8.0g  レタス1.8玉	カルシウム 359.6mg  ししゃも7.2尾	ビタミンB1 1.5mg  豚ロース217.3g	ビタミンB6 9.1mg  ニンニク13.2玉	ビタミンD 15.8μg  まいたけ3.5パック	ビタミンE 5.0mg  アーモンド13.8粒	ビタミンK 104.9μg  しそ21.7枚		
ビタミンC 61.3mg  レモン0.6個	ナイアシン 14.8mg  ピーナッツ52.8粒	鉄 4.3mg  鶏レバー47.7g	亜鉛 4.3mg  生ガキ2.0個	マグネシウム 140.4mg  ひじき(茹で)7.5人前	葉酸 181.7μg  ブロッコリー0.5株	ビタミンA 473.2μg  かぼちゃ0.7個	ビタミンB2 0.9mg  塩サバ半身1.0枚		
ビタミンB12 2.3μg  しじみ2.8個	カリウム 951.5mg  バナナ2.2本	ビオチン 20.1μg  卵1.5個	銅 0.4mg  ココア2.1杯	リン 364.2mg  玄米お茶碗1.8杯	パントテン酸 4.8mg  塩サケ3.9切れ	セレン 12.0μg  うずら卵2.6個	マンガン 1.6mg  木綿豆腐1.3丁	ヨウ素 56.2μg  焼きのり(全型)0.8枚	クロム 7.2μg  梅干し1.3個
モリブデン 66.2μg  きな粉17.4g	脂質 13.0g  なたね油大さじ1.0杯	飽和脂肪酸 2.0g  バター大さじ0.3杯	n-3系脂肪酸 0.9g  くるみ1.6粒	n-6系脂肪酸 4.8g  いりごま大さじ3.5杯	炭水化物 86.9g  ごはんお茶碗1.5杯	食塩相当量 2.3g  食塩小さじ0.3杯	[完全メシ スパイシーカレー#33]の栄養成分値 ごとに食材例で換算したものをまとめて図示した ものです。各食材の栄養成分値は八訂食品栄養 成分表を参照、各種食材重量は「食品の栄養と カロリー事典第3版/女子栄養大学出版部」を参照。 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。		

どうせ食べるなら、完全メシ