

外食も大切な食事 ~外食料理栄養成分表示~ 株式会社県庁食堂

太るもやせるも食事が基本 栄養分量を見て、あなたの健康づくりに役立てましょう！

カレーライス



栄養成分量

エネルギー kcal.	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
797	12.6	35.6	41	3.3	2.7

カツカレー



栄養成分量

エネルギー kcal.	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
1,332	41.6	68.5	77	5	3.5

チャーハン



栄養成分量

エネルギー kcal.	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
828	21.5	35.9	77	2.2	3.2

オムライス



栄養成分量

エネルギー kcal.	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
1,264	36.6	46.7	186	7	5.5

野菜炒め定食



栄養成分量

エネルギー kcal.	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
681	27.8	15.2	195	6.5	6.1

生姜焼き定食



栄養成分量

エネルギー kcal.	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
1,016	33	48	151	6.4	5.7