

# おうちde満点

おうちなどで副菜を1～2品プラスしたり、前後の食事で調整したりすることで栄養バランス満点を目指すテイクアウトメニューです  
栄養成分表示を表記して提供しています



## ほうれん草とかぼちゃのカレー



昼 980円 夜1,180円

※ランチ(11:00～16:00)

### 栄養成分表示

エネルギー:689kcal たんぱく質:30.8g 脂質:17.8g

炭水化物:97.7g (糖質:89.0g 食物繊維:8.7g)

食塩相当量:4.5g 野菜等重量:137g

鶏肉のうま味とほうれん草の甘みがマッチしたカレーと、かぼちゃをじっくりと煮込んだカレーをセットにしました。カレーには130gの野菜が使用されています。一緒にヨーグルトなどを組み合わせると、カルシウムを補うことができるのでおすすめです。

お客様の声をお聞かせください



インド料理 ニューガネーシャ ×  荒川区 ×  女子栄養大学短期大学部