

WELNESS LUNCH 1,000円



今月は…若鶏の柚庵焼き

今月のウェルネスランチの摂取カロリーや各種栄養素については、徳島大学付属病院 栄養部 巴 由佳 氏の監修のもと、調理をいたしました。詳細については下記栄養価表をご覧ください。

**ウェルネスランチは徳島大学病院が監修
徳島県にも認められたヘルシーランチです。**

皆様のご支持をいただき、この度ウェルネスランチは、徳島県が推進している『健康とくしま応援団』（健康づくり推奨店）に認定・登録いただきました！！

料理名/食品名	可食量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	ナトリウム (mg)	繊維総量 (g)
【 米飯(黒米入り) 】									
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	0	1	0.3
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	0	0.0
【 若鶏の柚庵焼き 】									
若鶏(もも・皮つき)	70.0	140	11.3	9.8	0.0	0.1	69	41	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0
醤油	5.0	3	0.4	0.0	0.4	0.7	0	269	0.0
ゆず(果汁、生)	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0
青じその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0
ししとうがらし	10.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	0	0.4
まい茸	15.0	2	0.6	0.1	0.4	0.0	0	0	0.4
【 南瓜のきんぴら 】									
かぼちゃ	60.0	55	1.1	0.2	12.4	0.0	0	1	2.1
ピーマン	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	0.2
胡麻油	3.0	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0
洗い白ごま	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	0	0.1
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0
醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.5	0	215	0.0
【 かぶらのスープ 】									
かぶ根(徳)	40.0	8	0.3	0.0	1.8	0.0	0	2	0.6
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.4
かぶ葉	15.0	3	0.3	0.0	0.6	0.0	0	2	0.4
ロースハム	10.0	20	1.7	1.4	0.1	0.3	4	100	0.0
コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0	255	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	117	0.0
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
【 すだちのシフォンケーキ 】									
小麦粉	3.8	14	0.3	0.1	2.9	0.0	0	0	0.1
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	14	0.0
すだち(果汁、生)	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0
水	12.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
パルスweet・カロリーゼロ	1.3	0	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0
サラダ油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0.0
すだち(果皮、生)	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
一食合計	484.7	579	22.5	17.8	80.6	2.5	115	1021	5.0