

WELNESS LUNCH 1,000円



今月は… ロール白菜

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 栄養部が監修
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、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・登録いただいております!!

料理名/食品名	可食量 (g)	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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (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	3	0.5	57	0.3
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【 ロール白菜 】											
結球白菜	100.0	14	0.8	0.1	3.2	0.0	0	43	0.3	220	1.3
小麦粉	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	1	0.0
鶏(ひき肉)	60.0	100	12.5	5.0	0.0	0.1	45	7	0.7	162	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
パン粉	3.0	11	0.4	0.2	1.9	0.0	0	1	0.0	5	0.1
牛乳	8.0	5	0.3	0.3	0.4	0.0	1	9	0.0	12	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ナツメグ	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ホールトマト	60.0	13	0.8	0.0	3.1	0.1	0	8	0.2	205	0.7
ケチャップ	8.0	10	0.1	0.0	2.2	0.3	0	1	0.1	38	0.1
ウスターソース	3.0	4	0.0	0.0	0.8	0.3	0	2	0.0	6	0.0
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	0	0	0.0	2	0.0
白砂糖	1.3	5	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【 海草サラダ 】											
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
海草ミックス	1.0	0	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
寒天(もどるんです)	1.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.8
カニ缶(たらばがに)	20.0	18	4.1	0.1	0.0	0.3	12	10	0.0	18	0.0
パプリカ(黄)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	20	0.1
ノンオイル香味ゆず 1K	10.0	7	0.3	0.0	1.4	0.5	0	1	0.1	14	0.0
【 ジャーマンポテト 】											
じゃが芋	50.0	38	0.8	0.1	8.8	0.0	0	2	0.2	205	0.7
グリーンアスパラ	20.0	4	0.5	0.0	0.8	0.0	0	4	0.1	54	0.4
ベーコン	10.0	41	1.3	3.9	0.0	0.2	5	1	0.1	21	0.0
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 焼きチョコドーナツ 】											
小麦粉薄カー等	5.0	18	0.4	0.1	3.8	0.0	0	1	0.0	6	0.1
ピュアココア	1.0	3	0.2	0.2	0.4	0.0	0	1	0.1	28	0.2
ベーキングパウダー	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2	0.0	4	0.0
パルスイート・カロリーゼロ	1.3	0	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	6.5	4	0.2	0.2	0.3	0.0	1	7	0.0	10	0.0
チョコチップ	0.8	4	0.1	0.3	0.4	0.0	0	2	0.0	4	0.0
一食合計	498.9	622	28.0	16.8	89.6	3.4	64	134	2.8	1206	5.6