

WELNESS LUNCH 1,000円



今月は… わかさぎの南蛮漬

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 安井 苑子 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)	繊維総量 (g)	ナトリウム (mg)
【 米飯(黒米入り) 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	0	3	0.5	0.3	1
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	0.0	0
【 わかさぎの南蛮漬 】											
わかさぎ	70.0	54	10.1	1.2	0.1	0.4	147	315	0.6	0.0	140
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	78
小麦粉	5.0	18	0.4	0.1	3.8	0.0	0	1	0.0	0.1	0
サラダ油	8.0	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
玉葱	40.0	15	0.4	0.0	3.5	0.0	0	8	0.1	0.6	1
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	1	0.1	0.3	0
パプリカ(黄)	20.0	5	0.2	0.0	1.3	0.0	0	2	0.1	0.3	0
ピーマン	20.0	4	0.2	0.0	1.0	0.0	0	2	0.1	0.5	0
酢	25.0	6	0.0	0.0	0.6	0.0	0	1	0.0	0.0	2
白砂糖	4.0	15	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
醤油(うすくち)	4.0	2	0.2	0.0	0.3	0.7	0	1	0.0	0.0	260
料理酒	4.0	4	0.0	0.0	0.2	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	78
胡麻油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
唐辛子(乾)	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.1	0
【 春野菜サラダ 】											
菜の花	30.0	10	1.3	0.1	1.7	0.0	0	48	0.9	1.3	5
スナップえんどう	15.0	6	0.4	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	0.4	0
ブロッコリー	15.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	0	6	0.2	0.7	3
鶏卵	20.0	30	2.5	2.1	0.1	0.1	84	10	0.4	0.0	28
ノンオイル焙煎ごま(1kg新)	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	0	0	0.0	0.4	133
【 長芋のすまし汁 】											
長芋	30.0	20	0.7	0.1	4.2	0.0	0	5	0.1	0.3	1
とろろ昆布	2.0	2	0.1	0.0	1.0	0.1	0	13	0.1	0.6	42
てまり麩	1.0	4	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0.0	1
みつ葉	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	3	0.1	0.1	0
かつおだし	150.0	5	0.8	0.2	0.0	0.2	0	3	0.0	0.0	30
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0.0	156
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	0.0	130
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0.0	0
【 豆乳黒蜜かん 】											
豆乳	33.0	15	1.2	0.7	1.0	0.0	0	5	0.4	0.1	1
水	17.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
粉末寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0.2	1
パルスイート・カロリーゼロ	1.7	0	0.0	0.0	1.7	0.0	0	0	0.0	0.0	0
黒蜜	2.0	6	0.0	0.0	1.4	0.0	0	0	0.0	0.0	1
一食合計	628	584	24.3	15.6	86.1	2.9	231	434	3.9	6.3	1092