

WELNESS LUNCH 1,000円



今月は…豆腐ハンバーグ

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 上番増 明子 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
【 豆腐ハンバーグ 】											
牛(ひき肉)	25.0	56	4.8	3.8	0.1	0.0	17	1	0.6	0.0	12
豚(ひき肉)	25.0	55	4.7	3.8	0.0	0.0	19	2	0.3	0.0	15
豆腐	30.0	22	2.0	1.3	0.5	0.0	0	36	0.3	0.1	4
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	0.5	1
サラダ油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	0.0	14
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	78
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0
ナツメグ	0.1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
【 和風ソース 】											
料理酒	7.0	7	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0.0	0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0.0	0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	0.0	322
有塩バター	3.0	22	0.0	2.4	0.0	0.1	6	0	0.0	0.0	23
おろし生しょうが	3.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0.0	0
【 付け合わせ 】											
エリンギ	20.0	5	0.7	0.1	1.5	0.0	0	0	0.1	00.9	0
そらまめ(生)	20.0	22	2.2	0.0	3.1	0.0	0	4	0.5	0.5	0
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	0.2	0
パプリカ(黄)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	0.1	0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0.0	117
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
【 春キャベツとエビのサラダ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	0.5	2
むきえび L(冷)	15.0	13	2.9	0.0	0.0	0.1	22	5	0.0	0.0	46
プチトマト	30.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	0	4	0.1	0.4	1
きゅうり(果実、生)	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	0.1	0
コーン(冷)	10.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	0	0.1	0.0	0
ノンオイルサウザン 1kg	10.0	5	0.2	0.0	1.3	0.5	0	1	0.0	0.3	188
【 スナッペンどうのおすまし 】											
スナッペンどう	15.0	6	0.4	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	0.4	0
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	0.3	2
しめじ	10.0	1	0.2	0.0	0.4	0.0	0	0	0.1	0.3	1
塩	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0.6	0	0	0.0	0.0	234
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	0.0	130
かつお・昆布だし	150.0	3	0.5	0.0	0.5	0.2	0	5	0.0	0.0	51
【 桜のパウンドケーキ 】											
小麦粉	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	1	0.0	0.1	0
パルスイート・カロリーゼロ	1.1	0	0.0	0.0	1.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0
鶏卵	8.0	12	1.0	0.8	0.0	0.0	34	4	0.1	0.0	11
水	1.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
梅の葉 0.1g	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0
一食合計	581.3	597	27.6	17.7	79.9	3.1	140	107	3.4	5.0	1253