

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

WELNESS LUNCH 1,050円

Sora

レストラン

春!“旬”を
味わう!!

今月のメインメニューは

「鯖と春キャベツブレゼ」【一食合計の摂取エネルギー】 **655kcal**

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 長尾 紀子氏の監修のもと、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。
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)	ナトリウム (mg)	コレステロール (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
【 米飯 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	1	0	3	0.5	0.3
黒米	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	0	1	0.1	0.0
【 鯖と春キャベツのブレゼ 】											
鯖	70.0	124	14.1	6.8	0.1	0.1	46	42	9	0.6	0.0
キャベツ	50.0	12	0.7	0.1	2.6	0.0	3	0	22	0.2	0.9
玉葱	50.0	19	0.5	0.1	4.4	0.0	1	1	11	0.1	0.8
人参	20.0	7	0.1	0.0	1.8	0.0	5	0	6	0.0	0.5
セロリ	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ベーコン	5.0	19	0.9	1.7	0.2	0.1	53	0	0	0.0	0.0
無塩バター	3.0	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0	7	0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ミニトマト	30.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	1	0	4	0.1	0.4
スナッパえんどう	10.0	4	0.3	0.0	1.0	0.0	0	0	3	0.1	0.3
【 新ごぼうのポタージュ 】											
ごぼう	40.0	26	0.7	0.0	6.2	0.0	7	0	18	0.3	2.3
れん根	20.0	13	0.4	0.0	3.1	0.0	5	0	4	0.1	0.4
玉葱	25.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	1	0	5	0.1	0.4
胡麻油	3.0	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
鳥がらだし	90.0	6	1.0	0.2	0.0	0.1	27	0	2	0.5	0.0
豆乳	30.0	14	1.1	0.6	0.9	0.0	1	0	5	0.4	0.1
白味噌	5.0	11	0.5	0.2	1.9	0.3	120	0	4	0.2	0.3
ねぎ	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	2	0.0	0.1
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	195	0	0	0.0	0.0
【 サラダ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	2	0	13	0.1	0.5
レタス(結球葉)	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	2	0.0	0.1
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	2	0	2	0.0	0.1
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2	0	3	0.0	0.3
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.1
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.1
ノンオイル青じそ(P)	10.0	12	0.2	0.0	3.0	0.8	298	0	1	0.0	0.0
【 苺の焼きプリン 】											
アーモンド(乾)	3.0	18	0.6	1.6	0.6	0.0	0	0	7	0.1	0.3
コーンスターチ	1.5	5	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	1.5	0	0.0	0.0	1.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
鶏卵	5.0	8	0.6	0.5	0.0	0.0	7	21	3	0.1	0.0
無塩バター	1.0	8	0.0	0.8	0.0	0.0	0	2	0	0.0	0.0
牛乳	18.0	12	0.6	0.7	0.9	0.0	7	2	20	0.0	0.0
苺	6.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	1	0.0	0.1
一食合計		655	28.1	19.7	92.4	2.1	861	75	151	3.6	8.4