

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

夏を乗り切る  
ボリューム満点  
メニュー

今月のメインメニューは

## 「野菜の塩麴 ロールカツ」

【一食合計の摂取エネルギー】 **589kcal**

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 西 麻希氏の監修のもと、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<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------|-------------|-----------|---------------|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| 【 米飯 】          |            |                 |            |           |             |           |               |                 |               |           |             |
| 精米              | 43.0       | 153             | 2.6        | 0.4       | 33.2        | 0.0       | 0             | 0               | 2             | 0.3       | 0.2         |
| 黒米              | 2.0        | 7               | 0.1        | 0.1       | 1.5         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 【 野菜の塩麴 ロールカツ 】 |            |                 |            |           |             |           |               |                 |               |           |             |
| 豚(もも肉)          | 60.0       | 112             | 12.1       | 6.4       | 0.1         | 0.1       | 32            | 41              | 2             | 0.3       | 0.0         |
| 塩麴              | 2.5        | 3               | 0.1        | 0.0       | 0.7         | 0.3       | 122           | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| こしょう            | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| ガーリックパウダー       | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| いんげん            | 20.0       | 5               | 0.4        | 0.0       | 1.0         | 0.0       | 0             | 0               | 10            | 0.1       | 0.5         |
| 人参              | 15.0       | 6               | 0.1        | 0.0       | 1.4         | 0.0       | 4             | 0               | 4             | 0.0       | 0.4         |
| エリンギ            | 15.0       | 4               | 0.5        | 0.1       | 1.1         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.6         |
| みょうが            | 10.0       | 1               | 0.1        | 0.0       | 0.3         | 0.0       | 0             | 0               | 3             | 0.1       | 0.2         |
| 小麦粉             | 5.0        | 18              | 0.4        | 0.1       | 3.8         | 0.0       | 0             | 0               | 1             | 0.0       | 0.1         |
| パン粉             | 5.0        | 19              | 0.7        | 0.3       | 3.2         | 0.1       | 23            | 0               | 2             | 0.1       | 0.2         |
| 鶏卵              | 10.0       | 15              | 1.2        | 1.0       | 0.0         | 0.0       | 14            | 42              | 5             | 0.2       | 0.0         |
| サラダ油            | 6.0        | 55              | 0.0        | 6.0       | 0.0         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| ソース(中濃)         | 5.0        | 7               | 0.0        | 0.0       | 1.5         | 0.3       | 115           | 0               | 3             | 0.1       | 0.1         |
| マヨネーズ(ハーフ)      | 5.0        | 17              | 0.1        | 1.7       | 0.1         | 0.1       | 53            | 4               | 1             | 0.0       | 0.0         |
| 粒入りマスタード        | 0.5        | 1               | 0.0        | 0.1       | 0.1         | 0.0       | 8             | 0               | 1             | 0.0       | 0.0         |
| レタス             | 15.0       | 2               | 0.1        | 0.0       | 0.4         | 0.0       | 0             | 0               | 3             | 0.0       | 0.2         |
| プチトマト           | 20.0       | 6               | 0.2        | 0.0       | 1.4         | 0.0       | 1             | 0               | 2             | 0.1       | 0.3         |
| 【 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         |
| 大根              | 10.0       | 2               | 0.1        | 0.0       | 0.4         | 0.0       | 2             | 0               | 2             | 0.0       | 0.1         |
| 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         |
| 胡瓜              | 15.0       | 2               | 0.2        | 0.0       | 0.5         | 0.0       | 0             | 0               | 4             | 0.0       | 0.2         |
| ノンオイル青じそ        | 10.0       | 10              | 0.2        | 0.0       | 2.1         | 0.8       | 319           | 0               | 1             | 0.0       | 0.0         |
| 【 セタジュレそうめん 】   |            |                 |            |           |             |           |               |                 |               |           |             |
| そうめん(ゆで)        | 50.0       | 64              | 1.8        | 0.2       | 12.9        | 0.1       | 43            | 0               | 3             | 0.1       | 0.5         |
| オクラ             | 5.0        | 2               | 0.1        | 0.0       | 0.3         | 0.0       | 0             | 0               | 5             | 0.0       | 0.3         |
| 錦糸玉子            | 3.0        | 6               | 0.3        | 0.3       | 0.4         | 0.0       | 11            | 0               | 1             | 0.0       | 0.0         |
| 人参              | 5.0        | 2               | 0.0        | 0.0       | 0.5         | 0.0       | 1             | 0               | 1             | 0.0       | 0.1         |
| 白砂糖             | 3.0        | 12              | 0.0        | 0.0       | 3.0         | 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              | 8.0        | 5               | 0.6        | 0.0       | 0.6         | 1.1       | 430           | 0               | 2             | 0.1       | 0.1         |
| 花かつお            | 0.2        | 1               | 0.2        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 1             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 水               | 60.0       | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 粉末寒天            | 2.5        | 0               | 0.0        | 0.0       | 1.9         | 0.0       | 7             | 0               | 1             | 0.1       | 1.9         |
| 【 レアチーズケーキ 】    |            |                 |            |           |             |           |               |                 |               |           |             |
| チーズクリーム         | 4.0        | 14              | 0.3        | 1.3       | 0.1         | 0.0       | 10            | 4               | 3             | 0.0       | 0.0         |
| プレーンヨーグルト       | 10.0       | 6               | 0.3        | 0.3       | 0.5         | 0.0       | 5             | 1               | 11            | 0.0       | 0.0         |
| 粉ゼラチン           | 0.8        | 3               | 0.7        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 2             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 水               | 3.0        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| レモン果汁           | 0.8        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 卵黄              | 1.6        | 6               | 0.3        | 0.5       | 0.0         | 0.0       | 1             | 22              | 2             | 0.1       | 0.0         |
| パルスイート甘味料       | 1.0        | 0               | 0.0        | 0.0       | 1.0         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 牛乳              | 10.0       | 7               | 0.3        | 0.4       | 0.5         | 0.0       | 4             | 1               | 11            | 0.0       | 0.0         |
| ブルーベリー          | 2.0        | 1               | 0.0        | 0.0       | 0.3         | 0.0       | 0             | 0               | 0             | 0.0       | 0.1         |
| 一食合計            |            | 589             | 24.6       | 19.3      | 78.3        | 2.9       | 1210          | 115             | 99            | 1.8       | 6.8         |