

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

暑い夏
スパイスを使って
食欲増進



今月のメインメニューは

「さわらのソテー カレーソース」

【一食合計の摂取エネルギー】 **556kcal**

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 松村 晃子氏の監修のもと、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)	カリウム (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	57	0	3	0.5	0.3
黒米	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	10	0	0	0.0	0.0
【 さわらのソテー カレーソース 】											
骨なしさわら 60g	60.0	106	12.1	5.8	0.1	0.1	294	36	8	0.5	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	1	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
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	45	0	6	0.1	0.5
牛乳	40.0	27	1.3	1.5	1.9	0.0	60	5	44	0.0	0.0
小麦粉	2.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	2	0	0	0.0	0.1
バター	2.0	15	0.0	1.6	0.0	0.0	1	4	0	0.0	0.0
カレー粉	2.0	8	0.3	0.2	1.3	0.0	34	0	11	0.6	0.7
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	1	0	0	0.0	0.0
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	10	0	3	0.1	0.1
グリーンアスパラ(茹)	30.0	7	0.8	0.0	1.4	0.0	78	0	6	0.2	0.6
ブチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	58	0	2	0.1	0.3
【 寒天サラダ 】											
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
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	23	0	2	0.0	0.1
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	11	0	0	0.0	0.1
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	10	0	0	0.0	0.1
胡瓜	15.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	30	0	4	0.0	0.2
ノンオイル梅 1kg	10.0	7	0.1	0.0	1.0	0.5	5	0	1	0.0	0.0
【 ひじきと厚揚げの白和え 】											
ひじき	5.0	7	0.5	0.1	2.8	0.2	220	0	70	2.8	2.2
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	14	0	1	0.0	0.1
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	7	0	1	0.0	0.0
いんげん(冷)	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	13	0	2	0.0	0.1
生揚げ	30.0	45	3.2	3.4	0.3	0.0	36	0	72	0.8	0.2
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
味噌	4.0	8	0.5	0.2	0.9	0.5	15	0	4	0.2	0.2
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	7	0	1	0.0	0.0
みりん	1.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 コーヒーグラニテ 】											
コーヒー(浸出液)	45.0	2	0.1	0.0	0.3	0.0	29	0	1	0.0	0.0
水	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
パルスweet甘味料	3.0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
ラム酒	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
生クリーム(動物性脂肪)	2.0	9	0.0	0.9	0.1	0.0	2	2	1	0.0	0.0
一食合計		556	24.5	16.4	78.6	2.3	1074	47	243	5.9	6.7