

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

さっぱり・冷んやりで
夏対策を!



今月のメインメニューは

「焼き鮭の香味ソースかけ」

【一食合計の摂取エネルギー】 **587kcal**

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)
【 えだ豆ご飯 】											
精米	55.0	196	3.4	0.5	42.4	0.0	48	0	3	0.4	0.3
もち米	15.0	53	0.9	0.1	11.6	0.0	13	0	1	0.1	0.1
えだ豆	23.0	32	2.6	1.5	2.1	0.0	131	0	16	0.4	0.0
醤油(うすくち)	2.3	1	0.1	0.0	0.2	0.4	8	0	1	0.0	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 焼き鮭の香味ソースかけ 】											
生紅鮭	60.0	83	13.5	2.7	0.1	0.1	228	31	6	0.2	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0
コーンスターチ	4.0	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
胡麻油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	26	0	2	0.1	0.0
レモン果汁	3.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	3	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
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
おろししょうが	1.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0	4	0	0	0.0	0.0
ねぎ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	22	0	5	0.1	0.3
唐辛子	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	3	0	0	0.0	0.0
ブロッコリー	30.0	10	1.3	0.2	1.6	0.0	108	0	11	0.3	1.3
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	11	0	0	0.0	0.1
とうもろこし	15.0	14	0.5	0.3	2.5	0.0	44	0	0	0.1	0.5
【 冷製茶碗蒸し 】											
鶏卵	30.0	45	3.7	3.1	0.1	0.1	39	126	15	0.5	0.0
むきえび	10.0	9	2.0	0.0	0.0	0.1	32	14	3	0.0	0.0
生椎茸	5.0	1	0.2	0.0	0.2	0.0	14	0	0	0.0	0.2
ぎんなん缶(水煮)	10.0	17	0.5	0.2	3.5	0.0	70	0	1	0.1	0.0
花かつお	0.3	1	0.2	0.0	0.0	0.0	2	1	0	0.0	0.0
水	90.0	0	0.0	0.0	0.0	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	0.0
醤油(うすくち)	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	5	0	0	0.0	0.0
オクラスライス	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	8	0	3	0.0	0.2
【 サラダ 】											
玉レタス	15.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	30	0	3	0.0	0.2
大根	15.0	3	0.1	0.0	0.6	0.0	35	0	4	0.0	0.2
胡瓜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	40	0	5	0.1	0.2
海藻ミックス	2.0	0	0.2	0.0	0.9	0.0	0	0	0	0.0	0.7
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	58	0	2	0.1	0.3
コーンフレーク	2.0	8	0.2	0.0	1.7	0.0	2	0	0	0.0	0.0
イタリアンドレッシング	10.0	37	0.0	3.6	0.9	0.4	2	0	0	0.0	0.0
【 ブルーベリーシャーベット 】											
ヨーグルトプレーン	8.0	5	0.3	0.2	0.4	0.0	12	1	9	0.0	0.0
牛乳	5.0	3	0.2	0.2	0.2	0.0	8	1	6	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	4.0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	2	0	0	0.0	0.0
ブルーベリー(生)	3.0	1	0.0	0.0	0.4	0.0	2	0	0	0.0	0.1
ミント	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		587	31.4	14.6	83.5	2.9	1010	174	96	2.5	4.7