

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

季節の味覚を
楽しみましょう!



今月のメインメニューは

「豚ロースの根菜巻き」

【一食合計の摂取エネルギー】 **636kcal**

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 橋本 脩平氏の監修のもと、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)
【 栗ご飯 】											
精米	50.0	178	3.1	0.5	38.6	0.0	1	0	3	0.4	0.3
栗	20.0	33	0.6	0.1	7.4	0.0	0	0	5	0.2	0.8
もち米	8.0	28	0.5	0.1	6.2	0.0	0	0	0	0.1	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	195	0	0	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
洗い黒ごま	0.3	2	0.1	0.2	0.1	0.0	0	0	4	0.0	0.0
【 豚ロースの根菜巻き 】											
豚肉(ロース)	60.0	158	11.6	11.5	0.1	0.1	25	37	2	0.2	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
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
ごぼう	20.0	13	0.4	0.0	3.1	0.0	4	0	9	0.1	1.1
ながいも	15.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	0	3	0.1	0.2
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	4	0	4	0.0	0.4
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	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
京葱	5.0	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	2	0.0	0.1
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	322	0	2	0.1	0.0
酢	6.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
胡麻油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	1.2	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ラー油	1.2	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
おろししょうが	1.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	9	0	0	0.0	0.0
おろしにんにく	1.5	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1	0	1	0.0	0.0
万能ねぎ	7.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	4	0.0	0.2
サラダ菜	20.0	3	0.3	0.0	0.4	0.0	1	0	11	0.5	0.4
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	1	0	2	0.1	0.3
【 かぶの白味噌仕立て 】											
かぶ根	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	2	0	7	0.1	0.5
かぶ葉	30.0	6	0.7	0.0	1.2	0.0	5	0	75	0.6	0.9
油揚	3.0	12	0.6	1.0	0.1	0.0	0	0	9	0.1	0.0
かつお・昆布だし	150.0	3	0.5	0.0	0.5	0.2	51	0	5	0.0	0.0
白味噌	12.0	26	1.2	0.4	4.5	0.7	288	0	10	0.4	0.7
味噌	2.0	4	0.3	0.1	0.4	0.2	98	0	2	0.1	0.1
【 野菜サラダ 】											
キャベツ	25.0	6	0.3	0.1	1.3	0.0	1	0	11	0.1	0.5
玉レタス	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
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.1
ひよこまめ	8.0	14	0.8	0.2	2.2	0.0	0	0	4	0.1	0.9
ノンオイル焙煎ごまドレッシング	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	133	0	0	0.0	0.4
【 スイートポテト 】											
さつまいも	21.0	28	0.3	0.0	6.6	0.0	1	0	8	0.1	0.5
バター	1.1	8	0.0	0.9	0.0	0.0	8	2	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	0.4	0	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
牛乳	2.2	1	0.1	0.1	0.1	0.0	1	0	2	0.0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
一食合計		636	23.4	19.6	88.4	3.1	1270	39	189	3.4	8.6