

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

たっぷりの
おろし大根で
さっぱりと



今月のメインメニューは

「唐揚げおろしかけ」

【一食合計の摂取エネルギー】 **634kcal**

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 (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
弥生紫(黒米)	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 唐揚げおろしかけ 】											
若鶏(もも・皮つき)	60.0	120	9.7	8.4	0.0	0.1	35	59	3	0.2	0.0
料理酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油(だしわり)	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.1	42	0	0	0.0	0.0
片栗粉	5.0	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
大根	20.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	4	0	5	0.0	0.3
醤油(だしわり)	5.0	3	0.2	0.0	0.5	0.4	142	0	0	0.0	0.0
ねぎ	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	2	0.0	0.1
かぼちゃ	30.0	27	0.6	0.1	6.2	0.0	0	0	5	0.2	1.1
ししとうがらし	10.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	0	1	0.1	0.4
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 サラダ 】											
サニーレタス	10.0	1	0.2	0.0	0.2	0.0	1	0	5	0.2	0.0
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	2	0	13	0.1	0.5
海藻ミックス	2.0	0	0.2	0.0	0.9	0.0	9	0	0	0.0	0.7
胡瓜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	1	0.0	0.1
プチトマト	30.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	1	0	4	0.1	0.4
ノンオイル青じそ	10.0	12	0.2	0.0	3.0	0.8	298	0	1	0.0	0.0
【 厚揚げと里芋の田楽 】											
生揚げ	30.0	45	3.2	3.4	0.3	0.0	1	0	72	0.8	0.2
里芋	40.0	23	0.6	0.0	5.2	0.0	0	0	4	0.2	0.9
無頭エビ	20.0	16	3.7	0.1	0.1	0.1	30	30	13	0.0	0.0
昆布だし	80.0	3	0.1	0.0	0.7	0.2	49	0	2	0.0	0.0
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	130	0	1	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
白味噌	5.0	11	0.5	0.2	1.9	0.3	120	0	4	0.2	0.3
味噌	2.0	4	0.3	0.1	0.4	0.2	98	0	2	0.1	0.1
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゆず酢	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゆず	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ほうれん草	20.0	4	0.4	0.1	0.6	0.0	3	0	10	0.4	0.6
【 水羊羹 】											
さらしあん	3.6	14	0.9	0.0	2.4	0.0	0	0	2	0.3	1.0
水	24.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
粉末寒天	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.1
希少糖	10.6	0	0.0	0.0	10.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
くり・甘露煮	2.0	5	0.0	0.0	1.1	0.0	0	0	0	0.0	0.1
一食合計		634	26.3	18.2	99.6	2.5	966	89	154	3.4	7.2