

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

青魚を美味しく  
食べて、健康に!!

今月のメインメニューは

**「焼さわら茸マスタードソースかけ」**【一食合計の摂取エネルギー】 **573kcal**

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<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) | カリウム<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                      | 65.0       | 231             | 4.0        | 0.6       | 50.1        | 0.0       | 57           | 0               | 3             | 0.5       | 0.3         |
| 弥生紫(黒米)                 | 3.0        | 11              | 0.2        | 0.1       | 2.3         | 0.0       | 10           | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 【 焼さわら茸<br>マスタードソースかけ 】 |            |                 |            |           |             |           |              |                 |               |           |             |
| 骨なしさわら                  | 70.0       | 124             | 14.1       | 6.8       | 0.1         | 0.1       | 343          | 42              | 9             | 0.6       | 0.0         |
| 塩                       | 0.3        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.3       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 荒挽きこしょう                 | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 1            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| オリーブ油                   | 3.0        | 28              | 0.0        | 3.0       | 0.0         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 生椎茸                     | 20.0       | 4               | 0.6        | 0.1       | 1.0         | 0.0       | 56           | 0               | 1             | 0.1       | 0.7         |
| しめじ                     | 40.0       | 6               | 0.8        | 0.1       | 1.8         | 0.0       | 120          | 0               | 1             | 0.4       | 1.3         |
| オリーブ油                   | 4.0        | 37              | 0.0        | 4.0       | 0.0         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 水                       | 15.0       | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 料理酒                     | 7.5        | 8               | 0.0        | 0.0       | 0.4         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 醤油                      | 3.0        | 2               | 0.2        | 0.0       | 0.2         | 0.4       | 13           | 0               | 1             | 0.0       | 0.0         |
| 粒入りマスタード                | 2.0        | 5               | 0.2        | 0.3       | 0.3         | 0.1       | 4            | 0               | 3             | 0.0       | 0.0         |
| 京水菜                     | 50.0       | 12              | 1.1        | 0.1       | 2.4         | 0.1       | 240          | 0               | 105           | 1.1       | 1.5         |
| パプリカ(赤)                 | 10.0       | 3               | 0.1        | 0.0       | 0.7         | 0.0       | 21           | 0               | 1             | 0.0       | 0.2         |
| 【 ミックスサラダ 】             |            |                 |            |           |             |           |              |                 |               |           |             |
| サニーレタス                  | 10.0       | 1               | 0.2        | 0.0       | 0.2         | 0.0       | 37           | 0               | 5             | 0.2       | 0.0         |
| キャベツ                    | 30.0       | 7               | 0.4        | 0.1       | 1.6         | 0.0       | 60           | 0               | 13            | 0.1       | 0.5         |
| 海藻ミックス                  | 2.0        | 0               | 0.2        | 0.0       | 0.9         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.7         |
| 胡瓜                      | 5.0        | 1               | 0.1        | 0.0       | 0.2         | 0.0       | 10           | 0               | 1             | 0.0       | 0.1         |
| コーン(冷)                  | 10.0       | 10              | 0.3        | 0.0       | 2.1         | 0.0       | 29           | 0               | 0             | 0.1       | 0.0         |
| ノンオイル焙煎ごま               | 10.0       | 5               | 0.2        | 0.2       | 0.6         | 0.3       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.4         |
| 【 根菜とトマトのスープ 】          |            |                 |            |           |             |           |              |                 |               |           |             |
| れん根                     | 15.0       | 10              | 0.3        | 0.0       | 2.3         | 0.0       | 66           | 0               | 3             | 0.1       | 0.3         |
| じゃが芋                    | 20.0       | 15              | 0.3        | 0.0       | 3.5         | 0.0       | 82           | 0               | 1             | 0.1       | 0.3         |
| トマト                     | 30.0       | 6               | 0.2        | 0.0       | 1.4         | 0.0       | 63           | 0               | 2             | 0.1       | 0.3         |
| バジル                     | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 3            | 0               | 3             | 0.1       | 0.0         |
| チキンコンソメ                 | 2.0        | 6               | 0.2        | 0.1       | 1.0         | 0.7       | 4            | 1               | 1             | 0.0       | 0.0         |
| 塩                       | 0.3        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.3       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 水                       | 150.0      | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 【 チョコレートシフォン 】          |            |                 |            |           |             |           |              |                 |               |           |             |
| 小麦粉                     | 3.5        | 13              | 0.3        | 0.1       | 2.7         | 0.0       | 4            | 0               | 1             | 0.0       | 0.1         |
| ココア                     | 0.2        | 1               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 6            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 鶏卵                      | 10.0       | 15              | 1.2        | 1.0       | 0.0         | 0.0       | 13           | 42              | 5             | 0.2       | 0.0         |
| パルスweet甘味料              | 4.0        | 0               | 0.0        | 0.0       | 4.0         | 0.0       | 2            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| サラダ油                    | 0.8        | 7               | 0.0        | 0.8       | 0.0         | 0.0       | 0            | 0               | 0             | 0.0       | 0.0         |
| 牛乳                      | 1.6        | 1               | 0.1        | 0.1       | 0.1         | 0.0       | 2            | 0               | 2             | 0.0       | 0.0         |
| ミルクチョコレート               | 0.8        | 4               | 0.1        | 0.3       | 0.4         | 0.0       | 4            | 0               | 2             | 0.0       | 0.0         |
| 一食合計                    |            | 573             | 25.4       | 17.8      | 80.6        | 2.3       | 1250         | 85              | 163           | 3.7       | 6.7         |