

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

ミートローフも  
野菜入りで  
ヘルシーに!



今月のメインメニューは

## 「野菜たっぷりミートローフ」

[一食合計の摂取エネルギー] **606kcal**

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 長尾 紀子 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)	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	70.0	249	4.3	0.6	54.0	0.0	1	0	4	0.6	0.4
【 野菜たっぷり ミートローフ 】											
鶏(ひき肉)	65.0	108	13.6	5.4	0.0	0.1	39	49	7	0.8	0.0
玉葱	25.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	1	0	5	0.1	0.4
ほうれん草	20.0	4	0.4	0.1	0.6	0.0	3	0	10	0.4	0.6
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	1	0	1	0.0	0.1
コーン	10.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	0	0	0.1	0.0
しょうが(絞り汁)	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.1
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	117	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	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
みりん	5.0	12	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	5.0	3	0.4	0.0	0.4	0.7	269	0	2	0.1	0.0
【 野菜サラダ 】											
レタス	10.0	2	0.1	0.0	0.3	0.0	1	0	6	0.1	0.2
キャベツ	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	1	0	4	0.0	0.2
ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	0.0	4	0	8	0.2	0.9
若布(生)	15.0	2	0.3	0.0	0.8	0.2	92	0	15	0.1	0.5
ミニトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	1	0	2	0.1	0.3
はっさく	30.0	14	0.2	0.0	3.5	0.0	0	0	4	0.0	0.5
ごまドレッシング	10.0	54	0.2	5.3	1.1	0.3	116	1	7	0.1	0.1
【 豆乳スープ 】											
西洋かぼちゃ	25.0	23	0.5	0.1	5.2	0.0	0	0	4	0.1	0.9
玉葱	25.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	1	0	5	0.1	0.4
しめじ	20.0	3	0.4	0.1	0.9	0.0	2	0	0	0.2	0.7
豆乳	50.0	23	1.8	1.0	1.6	0.0	1	0	8	0.6	0.1
バター	1.0	7	0.0	0.8	0.0	0.0	8	2	0	0.0	0.0
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	170	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
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	117	0	0	0.0	0.0
水	50.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 桃色ムース 】											
ヨーグルトプレーン	15.0	9	0.5	0.5	0.8	0.0	8	2	16	0.0	0.0
希少糖	5.0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
生クリーム	4.0	17	0.1	1.8	0.1	0.0	1	5	2	0.0	0.0
ゼラチン	0.3	1	0.3	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
水	1.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
希少糖	6.0	0	0.0	0.0	6.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
水	20.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
水	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		606	25.7	17.8	94.6	2.3	956	59	111	3.7	6.4