

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

魚介とスイートチリソースのハーモニーをお楽しみください!



今月のメインメニューは

## 「魚介のスイートチリソース炒め」

【一食合計の摂取エネルギー】 **637kcal**

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 谷 佳子氏の監修のもと、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	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	1	0	3	0.5	0.3
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	0	1	0.1	0.0
【 魚介の スイートチリソース炒め 】											
ほたて貝	20.0	20	3.5	0.4	0.4	0.1	50	10	5	0.6	0.0
いか	20.0	13	3.0	0.1	0.0	0.1	56	42	3	0.0	0.0
えび	40.0	39	8.6	0.2	0.0	0.2	68	68	16	0.2	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
人参	20.0	7	0.1	0.0	1.8	0.0	5	0	6	0.0	0.5
ピーマン	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	1	0.0	0.2
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	0	4	0.0	0.3
生姜	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.1
にんにく	3.0	4	0.2	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.2
ねぎ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	0	5	0.1	0.3
ごま油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ケチャップ	8.0	10	0.1	0.0	2.2	0.3	104	0	1	0.1	0.1
醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.4	161	0	1	0.0	0.0
スイートチリソース	8.0	9	0.1	0.0	2.1	0.2	96	0	2	0.1	0.2
中華だし	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.1	48	0	0	0.0	0.0
豆板醤	2.0	1	0.0	0.0	0.2	0.4	140	0	1	0.0	0.1
西洋パセリ	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	9	0.2	0.2
【 焼き春巻き 】											
豚肉(挽き)	15.0	40	2.7	3.0	0.0	0.0	7	11	1	0.1	0.0
春雨	5.0	17	0.0	0.0	4.2	0.0	1	0	3	0.0	0.1
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	1	0	1	0.0	0.1
黒きくらげ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.1
にら	10.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	0	5	0.1	0.3
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	107	0	1	0.0	0.0
こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
春巻きの皮	10.0	21	0.7	0.1	4.2	0.0	0	0	1	0.0	0.0
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
レモン	10.0	5	0.1	0.1	1.3	0.0	0	0	7	0.0	0.5
【 サラダ ヨーグルトソースかけ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	2	0	13	0.1	0.5
サニーレタス	10.0	1	0.2	0.0	0.2	0.0	1	0	5	0.2	0.0
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.1
ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	0.0	4	0	8	0.2	0.9
れん根	20.0	13	0.4	0.0	3.1	0.0	5	0	4	0.1	0.4
ヨーグルトプレーン	3.0	2	0.1	0.1	0.2	0.0	2	0	3	0.0	0.0
マヨネーズ	6.0	40	0.2	4.4	0.0	0.1	54	12	1	0.1	0.0
からし粉	少々	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0
【 黄粉入り豆乳プリン 】											
豆乳	30.0	14	1.1	0.6	0.9	0.0	1	0	5	0.4	0.1
カロリーゼロ甘味料	3.5	0	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
黄粉	1.3	6	0.5	0.3	0.4	0.0	0	0	3	0.1	0.2
ゼラチン	0.4	1	0.4	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
水	4.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
くろみつ	2.0	6	0.0	0.0	1.4	0.0	1	0	0	0.0	0.0
黄粉	少々	1	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.1
一食合計		637	29.2	17.4	91.7	2.4	994	143	121	3.3	5.9