

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

季節の野菜を
たっぷり食べよう



今月のメインメニューは

「アスパラとジャガイモの肉巻きフライ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **611kcal**

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)
【 枝豆と梅のまぜご飯 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	1	0	3	0.5	0.3
梅干	6.0	3	0.1	0.0	0.6	0.4	162	0	5	0.1	0.2
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
えだまめ	15.0	20	1.8	0.9	1.3	0.0	0	0	9	0.4	0.8
白ごま	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	0	12	0.1	0.1
【 アスパラと ジャガイモの肉巻きフライ 】											
豚肉(ロース)	60.0	158	11.6	11.5	0.1	0.1	25	37	2	0.2	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
グリーンアスパラ	15.0	3	0.4	0.0	0.6	0.0	0	0	3	0.1	0.3
ジャガイモ	15.0	11	0.2	0.0	2.6	0.0	0	0	0	0.1	0.2
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	4	0	4	0.0	0.4
小麦粉	5.0	18	0.4	0.1	3.8	0.0	0	0	1	0.0	0.1
パン粉	5.0	19	0.7	0.3	3.2	0.1	23	0	2	0.1	0.2
鶏肉	6.0	9	0.7	0.6	0.0	0.0	8	25	3	0.1	0.0
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ケチャップ	12.0	14	0.2	0.0	3.3	0.4	156	0	2	0.1	0.2
とんかつソース	5.0	5	0.0	0.0	1.3	0.3	0	0	0	0.0	0.0
粒入りマスタード	2.0	5	0.2	0.3	0.3	0.1	32	0	3	0.0	0.0
はちみつ	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	1	0	2	0.1	0.3
玉レタス	15.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	3	0.0	0.2
【 筍のすまし汁 】											
筍	15.0	4	0.5	0.0	0.6	0.0	0	0	2	0.1	0.4
絹さや	5.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	0	2	0.0	0.2
若布(生)	7.0	1	0.1	0.0	0.4	0.1	43	0	7	0.0	0.3
木の芽	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	4.0	2	0.2	0.0	0.3	0.7	260	0	1	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
料理酒	3.0	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	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
【 野菜サラダ 】											
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	2	0	2	0.0	0.1
キャベツ	25.0	6	0.3	0.1	1.3	0.0	1	0	11	0.1	0.5
きゅうり	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	3	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
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.1
ノンオイル焙煎ごま	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	133	0	0	0.0	0.4
【 イチゴ入りクラッシュゼリー 】											
イチゴ	10.0	3	0.1	0.0	0.9	0.0	0	0	2	0.0	0.1
水	27.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	12.0	0	0.0	0.0	11.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.7	2	0.6	0.0	0.0	0.0	2	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
一食合計		611	23.9	21.1	90.0	3.0	1021	62	89	2.1	5.6