

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



ふんわり食感  
季節の野菜とともに!

今月のメインメニューは

## 「鱈の照り焼きハンバーグ」

【一食合計の摂取エネルギー】 **629kcal**

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 菊井 聡子氏の監修のもと、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)	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 鱈の照り焼きハンバーグ 】											
あじ	60.0	73	12.4	2.1	0.1	0.2	72	46	16	0.4	0.0
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	0	4	0.0	0.3
絹ごし豆腐	20.0	11	1.0	0.6	0.4	0.0	1	0	9	0.2	0.1
生姜	5.0	2	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	1	0.0	0.1
片栗粉	5.0	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	107	0	1	0.0	0.0
料理酒	10.0	11	0.0	0.0	0.5	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
まいたけ	30.0	5	1.1	0.2	0.8	0.0	0	0	0	0.2	0.8
醤油	9.0	6	0.7	0.0	0.7	1.2	483	0	3	0.1	0.1
みりん	5.0	12	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	9.0	35	0.0	0.0	8.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
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
みょうが	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.1
しその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0.0	0.1
とうもろこし	30.0	28	1.1	0.5	5.0	0.0	0	0	1	0.2	0.9
プチトマト	5.0	1	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	1	0.0	0.1
【 アスパラとひじきのポテトサラダ 】											
じゃがいも	50.0	38	0.8	0.1	8.8	0.0	1	0	2	0.2	0.7
グリーンアスパラ	10.0	2	0.3	0.0	0.4	0.0	0	0	2	0.1	0.2
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2	0	3	0.0	0.3
ひじき	3.0	4	0.3	0.0	1.7	0.1	42	0	42	1.7	1.3
牛乳	5.0	3	0.2	0.2	0.2	0.0	2	1	6	0.0	0.0
レモン果汁	3.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	0	4	0.1	0.2
【 ズッキーニのスープ 】											
ズッキーニ	30.0	4	0.4	0.0	0.8	0.0	0	0	7	0.2	0.4
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.2
鶏卵	20.0	30	2.5	2.1	0.1	0.1	28	84	10	0.4	0.0
鶏がらだし	150.0	11	1.7	0.3	0.0	0.2	45	0	3	0.8	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
【 空豆のレアチーズケーキ 】											
空豆	4.0	4	0.4	0.0	0.6	0.0	0	0	1	0.1	0.1
チーズクリーム	4.0	14	0.3	1.3	0.1	0.0	10	4	3	0.0	0.0
ヨーグルト	4.0	2	0.1	0.1	0.2	0.0	2	0	4	0.0	0.0
牛乳	8.0	5	0.3	0.3	0.4	0.0	3	1	9	0.0	0.0
卵黄	1.0	4	0.2	0.3	0.0	0.0	0	14	2	0.1	0.0
希少糖	4.0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.6	2	0.5	0.0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0.0
水	2.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		629	29.5	12.8	98.7	2.4	918	150	143	5.4	6.7