

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**

夏野菜で食欲UP!

今月のメインメニューは

**「グリルチキンのラタトゥイユソース」**〔一食合計の摂取エネルギー〕 **633kcal**

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 山田 静恵氏の監修のもと、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
【 グリルチキンのラタトゥイユソース 】											
若鶏(むね・皮付き)	60.0	115	11.7	7.0	0.0	0.1	23	47	2	0.2	0.0
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	0.1	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
茄子	40.0	9	0.4	0.0	2.0	0.0	0	0	7	0.1	0.9
玉葱	40.0	15	0.4	0.0	3.5	0.0	1	0	8	0.1	0.6
ズッキーニ	40.0	6	0.5	0.0	1.1	0.0	0	0	10	0.2	0.5
セロリ	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	1	0	2	0.0	0.1
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ホールトマト	15.0	3	0.2	0.0	0.8	0.0	7	0	2	0.1	0.2
ケチャップ	3.0	4	0.1	0.0	0.8	0.1	39	0	1	0.0	0.1
チキンコンソメ	1.0	3	0.1	0.0	0.5	0.3	132	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
にんにく	1.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.1
生姜	1.0	0	0.0	0.0	0.1	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
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.1
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	3	0.1	0.1
【 サラダ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	2	0	13	0.1	0.5
玉レタス	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	2	0.0	0.1
胡瓜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	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
ラディッシュ	5.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	1	0.0	0.1
ヤングコーン	10.0	3	0.2	0.0	0.6	0.1	29	0	2	0.0	0.3
ノンオイル青じそドレッシング	10.0	10	0.2	0.0	2.1	0.8	319	0	1	0.0	0.0
【 枝豆の冷製スープ 】											
枝豆	30.0	41	3.5	1.9	2.6	0.0	0	0	17	0.8	1.5
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	1	0	6	0.1	0.5
牛乳	100.0	67	3.3	3.8	4.8	0.1	41	12	110	0.0	0.0
水	50.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
チキンコンソメ	2.0	6	0.2	0.1	1.0	0.7	264	1	1	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	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
枝豆	2.0	3	0.2	0.1	0.2	0.0	0	0	1	0.1	0.1
【 コーヒーゼリー ココナッツ風味のパパロアのせ 】											
コーヒー浸出液	60.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	1	0	1	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	8.0	0	0.0	0.0	7.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	1.3	4	1.1	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0
水	5.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.2	1	0.2	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
牛乳	8.7	6	0.3	0.3	0.4	0.0	4	1	10	0.0	0.0
ココナッツパウダー	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	2.7	0	0.0	0.0	2.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0
生クリーム	6.7	14	0.2	1.3	0.2	0.0	3	5	6	0.0	0.0
一食合計		633	28.4	19.3	94.4	2.9	1146	66	214	2.5	6.4