

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



疲れた身体に
やさしい栄養を!!

今月のメインメニューは

「和風オムレツ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **597kcal**

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 松村 晃子氏の監修のもと、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)	カリウム (mg)	コレステロール (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
【 黒米ごはん 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	57	0	3	0.5	0.3
弥生紫(黒米)	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	10	0	0	0.0	0.0
【 和風オムレツ 】											
鶏卵	60.0	91	7.4	6.2	0.2	0.2	78	252	31	1.1	0.0
小松菜	20.0	3	0.3	0.0	0.5	0.0	100	0	34	0.6	0.4
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	123	0	1	0.1	0.4
若鶏(ささみ・挽)	15.0	16	3.5	0.1	0.0	0.0	63	10	0	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
なめ茸	15.0	1	0.2	0.0	0.5	0.0	15	0	0	0.1	0.4
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
かつお・昆布だし	30.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	19	0	1	0.0	0.0
みりん	4.0	10	0.0	0.0	1.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	26	0	2	0.1	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	1	0	0	0.0	0.0
おろし生しょうが	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	3	0	0	0.0	0.0
オクラ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	26	0	9	0.1	0.5
みょうが	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	11	0	1	0.0	0.1
【 アボカド豆腐 】											
豆腐	50.0	36	3.3	2.1	0.8	0.0	70	0	60	0.5	0.2
アボカド	20.0	37	0.5	3.7	1.2	0.0	144	0	2	0.1	1.1
水	12.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	1.2	4	1.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
水	7.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
サニーレタス	15.0	2	0.2	0.0	0.3	0.0	56	0	8	0.3	0.0
海藻ミックス	1.0	0	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.3
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	58	0	2	0.1	0.3
ノンオイル青じそ	8.0	8	0.2	0.0	1.7	0.6	8	0	1	0.0	0.0
【 蓮根のすり流しスープ 】											
蓮根	40.0	26	0.8	0.0	6.2	0.0	176	0	8	0.2	0.8
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	30	0	4	0.0	0.3
昆布だし	50.0	2	0.1	0.0	0.5	0.1	70	0	2	0.0	0.0
塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	0.8	1	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0	0	0.0	0.0
干しえび(皮つき)	3.0	7	1.5	0.1	0.0	0.1	22	15	213	0.5	0.0
パセリ	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	7	0	0	0.0	0.0
【 パインシャーベット 】											
パインアップル	17.0	9	0.1	0.0	2.3	0.0	26	0	2	0.0	0.3
水	13.0	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	2.7	0	0.0	0.0	2.7	0.0	1	0	0	0.0	0.0
レモン果汁	0.7	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0	0	0.0	0.0
クコの実	1.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		597	25.3	17.9	84.1	2.6	1203	277	384	4.3	5.4