

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

身近な食材の  
スーパーフード  
ミートローフで健康に!



今月のメインメニューは

## 「鮭と豆腐のミートローフ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **631kcal**

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 長尾 紀子氏の監修のもと、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	55.0	196	3.4	0.5	42.4	0.0	48	0	3	0.4	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
【 鮭と豆腐のミートローフ 】											
鮭	45.0	60	10.0	1.8	0.0	0.1	158	27	6	0.2	0.0
豆腐	40.0	29	2.6	1.7	0.6	0.0	56	0	48	0.4	0.2
えのき茸	20.0	4	0.5	0.0	1.5	0.0	68	0	0	0.2	0.8
生姜	5.0	2	0.0	0.0	0.3	0.0	14	0	1	0.0	0.1
ねぎ	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	11	0	3	0.0	0.1
片栗粉	4.0	13	0.0	0.0	3.3	0.0	1	0	0	0.0	0.0
焼麩	3.0	12	0.9	0.1	1.7	0.0	4	0	1	0.1	0.1
鶏卵	15.0	23	1.8	1.5	0.0	0.1	20	63	8	0.3	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	0	0	0.0	0.0
砂糖類	2.0	7	0.0	0.0	1.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	6	0	0	0.0	0.0
大根	20.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	46	0	5	0.0	0.3
すだち	10.0	2	0.1	0.0	0.7	0.0	14	0	2	0.0	0.0
グリーンアスパラ	20.0	4	0.5	0.0	0.8	0.0	54	0	4	0.1	0.4
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	58	0	2	0.1	0.3
玉レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	40	0	4	0.1	0.2
マヨネーズ ハーフ	5.0	17	0.1	1.7	0.1	0.1	1	4	1	0.0	0.0
【 根菜サラダ 】											
れん根	15.0	10	0.3	0.0	2.3	0.0	66	0	3	0.1	0.3
さつまいも	15.0	20	0.2	0.0	4.7	0.0	71	0	6	0.1	0.3
ごぼう	10.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	32	0	5	0.1	0.6
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	28	0	3	0.0	0.3
小松菜	20.0	3	0.3	0.0	0.5	0.0	100	0	34	0.6	0.4
オリーブ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0
バルサミコ酢	7.0	5	0.0	0.0	1.3	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
玉葱	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	8	0	1	0.0	0.1
はちみつ	0.8	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0.6	1	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 さつまいもポタージュ 】											
さつまいも	40.0	53	0.5	0.1	12.6	0.0	188	0	16	0.3	0.9
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	45	0	6	0.1	0.5
有塩バター	1.0	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	2	0	0.0	0.0
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	2	0	0	0.0	0.0
牛乳(荷重)	40.0	24	1.2	1.3	1.8	0.0	0	0	40	0.0	0.0
水	30.0	0	0.0	0.0	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
【 阿波晩茶シフォンケーキ 】											
小麦粉薄力等	3.8	14	0.3	0.1	2.8	0.0	5	0	1	0.0	0.1
鶏卵	12.5	19	1.5	1.3	0.0	0.1	16	53	6	0.2	0.0
カロリーゼロ甘味料	4.1	0	0.0	0.0	4.1	0.0	2	0	0	0.0	0.0
サラダ油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
番茶(浸出液)	1.6	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
抹茶	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0
一食合計		631	25.8	16.8	95.4	2.3	1178	149	209	3.4	6.3