

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



今月のメインメニューは

「鶏飯」

奄美地方の郷土料理
「鶏飯(けいはん)」です。
鶏肉のあっさりスープが
食欲をそそります!

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **617kcal**

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 栗田 由佳氏の監修のもと、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)
【鶏飯】											
精米	70.0	249	4.3	0.6	54.0	0.0	62	0	4	0.6	0.4
若鶏(むね・皮なし)	60.0	65	13.4	0.9	0.0	0.1	210	42	2	0.1	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
生姜	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	8	0	0	0.0	0.1
鶏がらスープの素	1.5	4	0.3	0.0	0.6	1.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.5	10	0	1	0.0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	1	0	0	0.0	0.0
鶏卵	30.0	45	3.7	3.1	0.1	0.1	39	126	15	0.5	0.0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
千椎茸	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4	0	0	0.0	0.0
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ねぎ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	22	0	5	0.1	0.3
焼のり(細切)	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.0	7	0	1	0.0	0.1
【揚げ茄子の含煮】											
茄子	50.0	11	0.6	0.1	2.6	0.0	110	1	9	0.2	1.1
サラダ油	7.0	64	0.0	7.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	42	0	1	0.1	0.3
サラダ油	1.4	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
いんげん(冷)	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	26	0	5	0.1	0.2
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
かつお・昆布だし	25.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	16	0	1	0.0	0.0
醤油	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	6	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	5	0	0	0.0	0.0
生姜	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	5	0	0	0.0	0.0
【胡瓜のごま酢和え】											
大根	20.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	46	0	5	0.0	0.3
胡瓜	40.0	6	0.4	0.0	1.2	0.0	80	0	10	0.1	0.4
ひじき	1.0	1	0.1	0.0	0.6	0.0	44	0	14	0.6	0.4
油揚げ	3.0	12	0.6	1.0	0.1	0.0	2	0	9	0.1	0.0
ねり胡麻	3.0	20	0.6	1.9	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	3.0	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
酢	6.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
かつお・昆布だし	5.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0
【南瓜入り焼きドーナツ】											
小麦粉	5.0	18	0.4	0.1	3.8	0.0	6	0	1	0.0	0.1
かぼちゃ	5.0	5	0.1	0.0	1.0	0.0	23	0	1	0.0	0.2
ベーキングパウダー	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	6	0	4	0.0	0.0
砂糖シロップ	10.5	9	0.0	0.0	2.6	0.0	8	0	3	0.0	0.0
サラダ油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
干し柿	0.8	2	0.0	0.0	0.6	0.0	5	0	0	0.0	0.1
一食合計		617	25.9	19.6	79.4	2.7	796	169	91	2.5	4.0