

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



二種類の食感の違いをお楽しみください!

今月のメインメニューは

「プリプリいかの花咲きシュウマイ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **639kcal**

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 足立 知咲氏の監修のもと、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)
【 黒米ごはん 】											
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
【 プリプリいかの花咲きシュウマイ 】											
いか	40.0	26	6.0	0.1	0.0	0.3	112	84	7	0.0	0.0
半片	30.0	28	2.5	0.4	3.7	0.5	210	7	2	0.1	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	1	0	6	0.1	0.5
料理酒	0.6	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	0.8	0	0.1	0.0	0.1	0.1	43	0	0	0.0	0.0
胡麻油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
鶏卵	12.0	18	1.5	1.2	0.0	0.0	17	50	6	0.2	0.0
サラダ油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
グリーンピース	1.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.1
シュウマイの皮	8.0	53	1.5	0.3	10.6	0.0	0	0	3	0.1	0.4
サラダ油	2.4	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
すだち	10.0	2	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	2	0.0	0.0
ねり辛子	2.0	6	0.1	0.3	0.8	0.1	58	0	1	0.0	0.0
チンゲンサイ	30.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	10	0	30	0.3	0.4
銀杏	6.0	7	0.1	0.0	1.4	0.1	33	0	0	0.0	0.0
生麩(もみじ)	10.0	16	1.3	0.1	2.6	0.0	1	0	1	0.1	0.1
サラダ油	0.2	2	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
【 棒々鶏サラダ 】											
若鶏もも皮なし	20.0	23	3.8	0.8	0.0	0.0	14	18	1	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
胡瓜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	3	0.0	0.1
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	2	0	13	0.1	0.5
海藻ミックス	2.0	0	0.2	0.0	0.9	0.0	9	0	0	0.0	0.7
トマト	20.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	1	0	1	0.0	0.2
すり胡麻	3.0	18	0.6	1.6	0.6	0.0	0	0	36	0.3	0.4
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	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	5.0	3	0.4	0.0	0.4	0.7	269	0	2	0.1	0.0
酢	6.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
胡麻油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 きのこの中華風とろみスープ 】											
生椎茸	20.0	4	0.6	0.1	1.0	0.0	0	0	1	0.1	0.7
えのき茸	20.0	4	0.5	0.0	1.5	0.0	0	0	0	0.2	0.8
エリンギ	20.0	5	0.7	0.1	1.5	0.0	0	0	0	0.1	0.9
ねぎ	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	2	0.0	0.1
生姜	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
中華風スープ	2.0	8	0.2	0.6	0.4	0.8	308	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
水	150.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	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
片栗粉	2.5	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 林檎のギリシャヨーグルト 】											
ヨーグルトプレーン	55.0	34	1.9	1.7	2.9	0.1	28	6	60	0.1	0.0
希少糖	6.5	0	0.0	0.0	6.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
りんご	5.0	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.1
一食合計		639	28.1	16.4	102.0	3.0	1234	165	180	2.5	6.3