

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



豆腐を使った
ヘルシーメニュー

今月のメインメニューは

「ヘルシーチーズメンチカツ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **641 kcal**

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 橋本 脩平氏の監修のもと、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	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
【 ヘルシーチーズ メンチカツ 】											
豚肉(挽き)	40.0	107	7.2	8.1	0.1	0.0	20	28	2	0.2	0.0
豆腐	20.0	14	1.3	0.8	0.3	0.0	3	0	24	0.2	0.1
キャベツ	20.0	5	0.3	0.0	1.0	0.0	1	0	9	0.1	0.4
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	0	0	3	0.0	0.2
スライスチーズ	8.0	26	1.6	2.1	0.1	0.1	82	0	44	0.0	0.0
鶏卵	12.0	18	1.5	1.2	0.0	0.0	17	50	6	0.2	0.0
パン粉	3.0	11	0.4	0.2	1.9	0.0	14	0	1	0.0	0.1
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	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
鶏卵	8.0	12	1.0	0.8	0.0	0.0	11	34	4	0.1	0.0
パン粉	10.0	37	1.5	0.7	6.3	0.1	46	0	3	0.1	0.4
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ホールトマト	40.0	9	0.6	0.0	2.1	0.0	18	0	5	0.2	0.4
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
にんにく	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	170	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
白砂糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 付け合わせ 】											
グリーンアスパラ	20.0	4	0.5	0.0	0.8	0.0	0	0	4	0.1	0.4
パプリカ(黄)	15.0	4	0.1	0.0	1.0	0.0	0	0	1	0.0	0.2
【 サラダ 】											
京水菜	15.0	3	0.3	0.0	0.7	0.0	5	0	32	0.3	0.5
玉レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	0	4	0.1	0.2
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	0	2	0.0	0.2
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.2
コーン(冷)	10.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	0	0	0.1	0.0
ノンオイル焙煎ごまドレッシング	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	133	0	0	0.0	0.4
【 かぶのスープ 】											
かぶ根	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	2	0	7	0.1	0.5
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	4	0	4	0.0	0.4
ブロッコリー	15.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	3	0	6	0.2	0.7
コンソメ	2.0	4	0.1	0.1	0.8	0.8	306	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
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	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
【 バナナ入り ココアブラウニー 】											
アーモンド粉末	2.3	14	0.4	1.2	0.5	0.0	0	0	5	0.1	0.2
ミルクココア	0.5	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1	0	1	0.0	0.0
コーンスターチ	1.4	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
鶏卵	5.0	8	0.6	0.5	0.0	0.0	7	21	3	0.1	0.0
バター	0.9	7	0.0	0.7	0.0	0.0	7	2	0	0.0	0.0
牛乳	16.4	11	0.5	0.6	0.8	0.0	7	2	18	0.0	0.0
バナナ	0.9	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	4.6	0	0.0	0.0	4.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		641	24.1	23.0	85.9	2.1	1014	137	192	2.7	5.8