

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

Sora

レストラン

WELNESS LUNCH 1,050円



さっくり、もっちりした食感です!

今月のメインメニューは

「タラの野菜あんかけ 大根もち添え」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **636kcal**

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 菊井 聡子氏の監修のもと、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)	食物繊維 (g)	コレステロール (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)
【 米飯 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	0.3	0	3	0.5	57
弥生紫(黒米)	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0.0	0	0	0.0	10
【 タラの野菜あんかけ 大根もち添え 】											
たら	60.0	46	10.6	0.1	0.1	0.2	0.0	35	19	0.1	210
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0.0	0
水	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
小麦粉	9.0	33	0.7	0.2	6.8	0.0	0.2	0	2	0.1	11
片栗粉	6.0	20	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	0	1	0.0	2
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
ベーキングパウダー	1.0	1	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0	24	0.0	39
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1	0	0	0.0	11
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0	1	0.0	14
にら	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0	2	0.0	26
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0.2	0	2	0.0	15
生椎茸	5.0	1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0	0	0.0	14
結球白菜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0.3	0	9	0.1	44
ごま油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
中華だし	50.0	2	0.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	45
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0.0	0	1	0.0	9
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
ケチャップ	7.0	8	0.1	0.0	1.9	0.2	0.1	0	1	0.0	33
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
片栗粉(あん用)	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0.0	0
大根	55.0	10	0.3	0.1	2.3	0.0	0.8	0	13	0.1	127
干しえび	2.0	5	1.0	0.1	0.0	0.1	0.0	10	142	0.3	15
ねぎ	8.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0.2	0	4	0.1	18
小麦粉	10.0	37	0.8	0.2	7.6	0.0	0.3	0	2	0.1	12
中華だし	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	0	0	0.0	1
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
【 ほうれん草のおひたし ゆず風味 】											
ほうれん草	40.0	8	0.9	0.2	1.2	0.0	1.1	0	20	0.8	276
もやし	20.0	3	0.4	0.0	0.5	0.0	0.3	0	3	0.1	14
醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.4	0.0	0	1	0.0	13
かつおだし	4.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1
ゆず	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0	1	0.0	3
【 茶碗蒸し 】											
鶏卵	40.0	60	4.9	4.1	0.1	0.2	0.0	168	20	0.7	52
かに風味かまぼこ	10.0	9	1.1	0.1	1.2	0.2	0.0	2	49	0.0	3
みつば	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0	1	0.0	32
ゆりね	5.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0.3	0	1	0.1	37
花かつお	0.3	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	2
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	1
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.0	0	1	0.0	7
【 抹茶寒天 】											
抹茶	0.2	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0	1	0.0	5
粉末寒天	0.2	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0	0	0.0	0
希少糖	2.3	0	0.0	0.0	2.3	0.0	0.0	0	0	0.0	1
水	27.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
ゆで小豆	5.0	7	0.2	0.0	2.5	0.0	0.2	0	1	0.1	17
甘栗	3.0	11	0.1	0.1	1.4	0.0	0.3	0	1	0.1	8
一食合計		636	27.6	14.9	96.2	2.7	5.6	216	328	3.3	1186