

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

やわらかヒレ肉を
美味ソースで
いただきます!

今月のメインメニューは

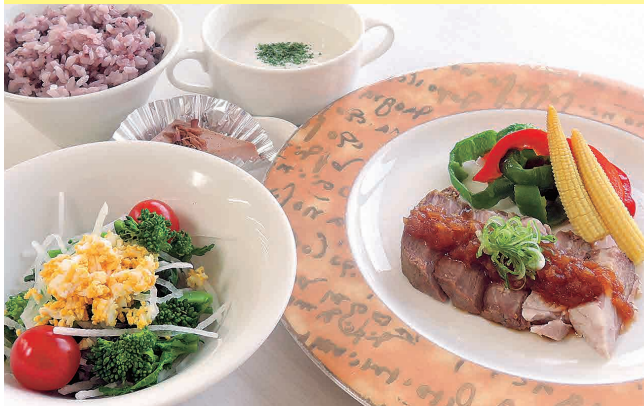
「豚ヒレステーキ・オニオンソース」

〔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 山田 静恵 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)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	0	1	0.1	0.0
【 豚ヒレステーキ・オニオンソース 】											
豚肉(ヒレ)	70.0	78	15.9	1.2	0.1	0.1	34	46	3	0.8	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
おろしにんにく	1.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1	0	0	0.0	0.0
片栗粉	5.0	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	1	0	6	0.1	0.5
醤油	8.0	5	0.6	0.0	0.6	1.1	430	0	2	0.1	0.1
水	5.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
みりん	5.0	12	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ケチャップ	5.0	6	0.1	0.0	1.4	0.2	65	0	1	0.0	0.1
酢	3.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
はちみつ	3.0	9	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
おろし生しょうが	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
万能ねぎ	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	2	0.0	0.1
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	0	1	0.1	0.3
ピーマン	20.0	4	0.2	0.0	1.0	0.0	0	0	2	0.1	0.5
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	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	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ヤングコーン	15.0	4	0.3	0.0	0.9	0.1	44	0	3	0.1	0.4
【 菜の花のミモザサラダ 】											
菜の花	50.0	17	2.2	0.1	2.9	0.0	8	0	80	1.5	2.1
大根	15.0	3	0.1	0.0	0.6	0.0	3	0	4	0.0	0.2
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	14	42	5	0.2	0.0
ブチトマト	15.0	4	0.2	0.0	1.1	0.0	1	0	2	0.1	0.2
マヨネーズ	5.0	33	0.1	3.6	0.0	0.1	45	10	1	0.0	0.0
酢	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ねり辛子	0.5	2	0.0	0.1	0.2	0.0	15	0	0	0.0	0.0
【 里芋と葱のポタージュ 】											
里芋(生)	50.0	29	0.8	0.1	6.6	0.0	0	0	5	0.3	1.2
京葱	20.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	0	6	0.0	0.4
牛乳	45.0	30	1.5	1.7	2.2	0.0	18	5	50	0.0	0.0
水	30.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
シャンタン	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
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	3	0.1	0.1
【 ココア入レアチーズケーキ 】											
クリームチーズ	3.3	11	0.3	1.1	0.1	0.0	9	3	2	0.0	0.0
プレーンヨーグルト	4.2	3	0.1	0.1	0.2	0.0	2	0	5	0.0	0.0
ゼラチン	0.4	1	0.4	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
水	1.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
卵黄	0.8	3	0.1	0.3	0.0	0.0	0	11	1	0.0	0.0
希少糖	2.5	0	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
牛乳	5.0	3	0.2	0.2	0.2	0.0	2	1	6	0.0	0.0
ココア	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
小麦粉	1.1	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0
希少糖	1.3	0	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ココア	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
鶏卵	2.1	3	0.3	0.2	0.0	0.0	3	9	1	0.0	0.0
チョコレート	0.1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		639	29.8	17.1	92.5	2.8	1161	127	196	4.1	6.5