

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

春野菜で
寿司ランチを
楽しもう!!



今月のメインメニューは

「春野菜の箱寿司」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **634kcal**

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 松村 晃子 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)	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)
【春野菜の箱寿司】											
筍(水煮)	15.0	3	0.4	0.0	0.6	0.0	12	0	3	0.0	0.3
山菜ミックス(水煮)	10.0	4	0.3	0.0	0.7	0.0	7	0	2	0.0	0.0
かつお・昆布だし	30.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	19	0	1	0.0	0.0
みりん	1.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.2	3	0	0	0.0	0.0
たらでんぶ	3.0	8	0.8	0.0	1.2	0.1	4	4	8	0.0	0.0
いくら	5.0	12	1.4	0.6	0.2	0.1	0	0	0	0.0	0.0
精米	70.0	249	4.3	0.6	54.0	0.0	62	0	4	0.6	0.4
白砂糖	6.0	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
酢	4.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゆず酢	4.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	8	0	1	0.0	0.0
塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	1.0	1	0	0	0.0	0.0
洗い白ごま	0.8	5	0.2	0.4	0.1	0.0	3	0	10	0.1	0.1
干椎茸	1.5	3	0.3	0.1	1.0	0.0	32	0	0	0.0	0.6
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	6	0	0	0.0	0.0
錦糸玉子	15.0	28	1.3	1.6	2.0	0.2	13	0	6	0.2	0.0
【海老のしんじょう揚げ 盛り合わせ】											
無頭海老	40.0	34	7.8	0.1	0.0	0.3	130	58	12	0.0	0.0
半片	20.0	18	1.6	0.2	2.4	0.4	26	4	1	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0
えだまめ	6.0	8	0.7	0.4	0.6	0.0	34	0	4	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
鶏卵	4.0	6	0.5	0.4	0.0	0.0	5	17	2	0.1	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0	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
茄子	20.0	4	0.2	0.0	1.0	0.0	44	0	4	0.1	0.4
甘藷	20.0	26	0.2	0.0	6.3	0.0	94	0	8	0.1	0.5
ししとうがらし	10.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	34	0	1	0.1	0.4
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
レモン	5.0	3	0.0	0.0	0.6	0.0	7	0	3	0.0	0.2
【菜の花の白和え】											
菜の花	40.0	13	1.8	0.1	2.3	0.0	156	0	64	1.2	1.7
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	28	0	3	0.0	0.3
絞豆腐	50.0	48	4.3	3.2	0.5	0.0	53	0	75	0.9	0.0
醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	7	0	1	0.0	0.0
白砂糖	5.0	19	0.0	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
すりごま	2.0	12	0.4	1.1	0.4	0.0	8	0	24	0.2	0.3
【小豆のふわふわ羹】											
卵白	1.2	1	0.1	0.0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	0.7	0	0.0	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0
水	7.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
粉末寒天	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.1
ゆで小豆缶詰	7.0	15	0.3	0.0	3.4	0.0	11	0	1	0.1	0.2
抹茶	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
一食合計		634	27.7	15.8	94.1	3.1	81.4	83	238	3.8	5.5