

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**

Sora

レストラン

野菜をたくさん  
とじこめました!

今月のメインメニューは

**「鮭入スパニッシュオムレツ」**〔一食合計の摂取エネルギー〕 **633kcal**

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)
<b>【五穀米】</b>											
五穀米ブレンド	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	0	4	0.1	0.3
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	1	0	3	0.5	0.3
<b>【鮭入スパニッシュオムレツ】</b>											
銀鮭	20.0	41	3.9	2.6	0.1	0.1	10	12	2	0.1	0.0
鶏卵	75.0	113	9.2	7.7	0.2	0.3	105	315	38	1.4	0.0
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	0	0	1	0.1	0.4
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	0	0	3	0.0	0.2
菜の花	15.0	5	0.7	0.0	0.9	0.0	2	0	24	0.4	0.6
バター	2.0	15	0.0	1.6	0.0	0.0	15	4	0	0.0	0.0
塩	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
とろけるチーズ	8.0	27	1.7	2.2	0.1	0.1	40	0	48	0.0	0.0
ケチャップ	15.0	18	0.3	0.0	4.1	0.5	195	0	3	0.1	0.3
<b>【春キャベツの豆乳スープ】</b>											
キャベツ	40.0	9	0.5	0.1	2.1	0.0	2	0	17	0.1	0.7
しめじ	10.0	1	0.2	0.0	0.4	0.0	1	0	0	0.1	0.3
ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	0.0	4	0	8	0.2	0.9
ベーコン	5.0	19	0.9	1.7	0.2	0.1	53	0	0	0.0	0.0
コンソメ	2.5	6	0.2	0.1	1.1	1.1	425	0	1	0.0	0.0
豆乳	40.0	18	1.4	0.8	1.2	0.0	1	0	6	0.5	0.1
水	90.0	0	0.0	0.0	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
パセリ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
<b>【サラダ】</b>											
玉レタス	25.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	1	0	5	0.1	0.3
胡瓜	15.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	0	4	0.0	0.2
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2	0	3	0.0	0.3
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	2	0	2	0.0	0.1
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	1	0	2	0.1	0.3
ノンオイル青じそドレッシング	10.0	10	0.3	0.0	2.2	0.8	298	0	1	0.0	0.0
<b>【苺のミルクプリン クラッシュゼリーのせ】</b>											
牛乳	60.0	40	2.0	2.3	2.9	0.1	25	7	66	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	8.0	0	0.0	0.0	7.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	1.0	3	0.9	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0
苺	6.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	1	0.0	0.1
水	13.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.3	1	0.3	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	4.0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
苺	2.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		633	29.6	20.1	93.3	3.2	1226	338	242	3.8	5.4