

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



今月のメインメニューは

「ロールレタス」

豆腐入りで
やわらか
ヘルシーです!

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **552kcal**

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)	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
【 ロールレタス 】											
豚肉	50.0	134	9.0	10.2	0.1	0.1	25	35	2	0.3	0.0
絹ごし豆腐	20.0	11	1.0	0.6	0.4	0.0	1	0	9	0.2	0.1
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
生姜	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
レタス	50.0	6	0.3	0.1	1.4	0.0	1	0	10	0.2	0.6
料理酒	3.0	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
固形コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	340	0	1	0.0	0.0
スナックえんどう	14.0	6	0.4	0.0	1.4	0.0	0	0	4	0.1	0.4
ごぼう	10.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	2	0	5	0.1	0.6
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2	0	3	0.0	0.3
ケチャップ	5.0	6	0.1	0.0	1.4	0.2	65	0	1	0.0	0.1
ホールトマト	20.0	4	0.3	0.0	1.0	0.0	9	0	3	0.1	0.2
ウスターソース	3.0	4	0.0	0.0	0.8	0.3	99	0	2	0.0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 たことアスパラのマリネ 】											
たこ	30.0	23	4.9	0.2	0.0	0.2	84	45	5	0.2	0.0
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
エリンギ	10.0	2	0.4	0.1	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.4
パプリカ(黄)	20.0	5	0.2	0.0	1.3	0.0	0	0	2	0.1	0.3
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
酢	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
レモン(果汁)	3.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	3.0	12	0.0	0.0	3.0	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
黒こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 茎わかめの卵スープ 】											
茎わかめ	20.0	3	0.4	0.0	1.1	0.3	122	0	20	0.1	0.7
鶏卵	20.0	30	2.5	2.1	0.1	0.1	28	84	10	0.4	0.0
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	0	4	0.0	0.3
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	340	0	1	0.0	0.0
こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
パセリ(乾)	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 炭酸ジンジャーゼリー 】											
ゼラチン	0.6	2	0.5	0.0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0.0
水	2.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
炭酸水	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
水	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
希少糖	4.7	0	0.0	0.0	4.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0
生姜(しぼり汁)	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
炭酸水	18.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		552	25.5	16.3	78.7	3.3	1238	164	90	2.5	4.7