

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

旬の魚をさっぱりと
梅風味でいただきます



今月のメインメニューは

「すずきの焼き漬け梅風味」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **570kcal**

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)
【 五穀米 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	1	0	3	0.5	0.3
五穀米	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	0	4	0.1	0.3
【 すずきの焼き漬け 梅風味 】											
すずき	70.0	86	13.9	2.9	0.0	0.1	57	47	8	0.1	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
小麦粉	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	0	1	0.0	0.1
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
梅肉	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.4	167	0	0	0.0	0.0
醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.4	161	0	1	0.0	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
かつおだし汁	25.0	1	0.1	0.0	0.0	0.0	5	0	1	0.0	0.0
梅肉	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.4	167	0	0	0.0	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0	0.0	0.0
茄子	30.0	7	0.3	0.0	1.5	0.0	0	0	5	0.1	0.7
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
オクラ	15.0	5	0.3	0.0	1.0	0.0	1	0	14	0.1	0.8
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	0	1	0.1	0.3
【 豆腐のごまマヨサラダ 】											
豆腐	30.0	22	2.0	1.3	0.5	0.0	4	0	36	0.3	0.1
胡瓜	25.0	4	0.3	0.0	0.8	0.0	0	0	7	0.1	0.3
サニーレタス	15.0	2	0.2	0.0	0.3	0.0	1	0	8	0.3	0.0
コーン	8.0	8	0.3	0.0	1.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0
プチトマト	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.1
マヨネーズ ハーフ	8.0	27	0.2	2.8	0.2	0.2	86	9	1	0.0	0.0
ねり胡麻	2.0	13	0.4	1.3	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
酢	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 じゅんさいの清汁 】											
じゅんさい(水煮)	20.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0	1	0.0	0.2
生椎茸	15.0	3	0.5	0.1	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.5
てまり麩	2.0	8	0.6	0.1	1.1	0.0	2	0	1	0.1	0.1
木の芽	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	195	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	130	0	1	0.0	0.0
かつおと昆布だし汁	130.0	3	0.4	0.0	0.4	0.1	44	0	4	0.0	0.0
【 空豆のムース 】											
そらまめ(生)	8.0	9	0.9	0.0	1.2	0.0	0	0	2	0.2	0.2
ゼラチン	3.0	10	2.6	0.0	0.0	0.0	8	0	0	0.0	0.0
牛乳	8.0	5	0.3	0.3	0.4	0.0	3	1	9	0.0	0.0
卵白	3.0	1	0.3	0.0	0.0	0.0	5	0	0	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
一食合計		570	29.2	16.8	74.4	2.6	1115	57	109	2.0	4.0