

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



今月のメインメニューは

「冷やしそうめん」

ビタミンB1
豊富な豚肉と
さっぱり麺で
夏バテ知らず!

〔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 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) |
|--------------|------------|-----------------|------------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| 【冷やしそうめん】 | | | | | | | | | | | |
| そうめん | 50.0 | 178 | 4.8 | 0.6 | 36.4 | 0.3 | 60 | 0 | 9 | 0.3 | 1.3 |
| 干椎茸 | 1.0 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 21 | 0 | 0 | 0.0 | 0.4 |
| 白砂糖 | 0.5 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 醤油(こいくち) | 0.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 2 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| オクラスライス | 10.0 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 28 | 0 | 9 | 0.1 | 0.5 |
| 人参 | 5.0 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 14 | 0 | 1 | 0.0 | 0.1 |
| 錦糸玉子 | 15.0 | 28 | 1.3 | 1.6 | 2.0 | 0.2 | 13 | 0 | 6 | 0.2 | 0.0 |
| 焼のり | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 2 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| ねぎ | 5.0 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 11 | 0 | 3 | 0.0 | 0.1 |
| おろし生しょうが | 2.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 5 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 白砂糖 | 1.0 | 4 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| みりん | 10.0 | 24 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 0.0 | 1 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 醤油(こいくち) | 5.0 | 4 | 0.4 | 0.0 | 0.5 | 0.7 | 20 | 0 | 1 | 0.1 | 0.0 |
| 醤油(うすくち) | 8.0 | 4 | 0.5 | 0.0 | 0.6 | 1.3 | 27 | 0 | 2 | 0.1 | 0.0 |
| 水 | 100.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| だし昆布 | 5.0 | 7 | 0.4 | 0.1 | 2.8 | 0.3 | 265 | 0 | 38 | 0.1 | 1.6 |
| 花かつお | 8.0 | 28 | 6.1 | 0.3 | 0.0 | 0.1 | 65 | 15 | 4 | 0.7 | 0.0 |
| 【豚肉のはさみ揚げ】 | | | | | | | | | | | |
| 豚肉(ヒレ) | 60.0 | 67 | 13.6 | 1.0 | 0.1 | 0.1 | 240 | 39 | 2 | 0.7 | 0.0 |
| 青じその葉 | 2.0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 9 | 0 | 4 | 0.0 | 0.0 |
| スライスチーズ | 10.0 | 33 | 2.1 | 2.7 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0 | 59 | 0.0 | 0.0 |
| 小麦粉 | 2.0 | 7 | 0.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 2 | 0 | 0 | 0.0 | 0.1 |
| 鶏卵 | 4.0 | 6 | 0.5 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 5 | 17 | 2 | 0.1 | 0.0 |
| パン粉 | 5.0 | 19 | 0.7 | 0.3 | 3.2 | 0.1 | 8 | 0 | 2 | 0.1 | 0.2 |
| サラダ油 | 8.0 | 74 | 0.0 | 8.0 | 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 |
| 【サラダ(付け合わせ)】 | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 30.0 | 7 | 0.4 | 0.1 | 1.6 | 0.0 | 60 | 0 | 13 | 0.1 | 0.5 |
| 胡瓜 | 5.0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 10 | 0 | 1 | 0.0 | 0.1 |
| パプリカ(黄) | 2.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| トマト | 30.0 | 6 | 0.2 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 63 | 0 | 2 | 0.1 | 0.3 |
| ノンオイル焙煎胡麻 | 8.0 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.7 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.3 |
| 【甘藷のミルク煮】 | | | | | | | | | | | |
| 甘藷 | 40.0 | 53 | 0.5 | 0.1 | 12.6 | 0.0 | 188 | 0 | 16 | 0.3 | 0.9 |
| 白砂糖 | 2.0 | 8 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| バター | 1.0 | 7 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0 | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| レーズン | 2.0 | 6 | 0.1 | 0.0 | 1.6 | 0.0 | 15 | 0 | 1 | 0.0 | 0.1 |
| 牛乳 | 20.0 | 13 | 0.7 | 0.8 | 1.0 | 0.0 | 30 | 2 | 22 | 0.0 | 0.0 |
| 水 | 20.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 【甘夏シャーベット】 | | | | | | | | | | | |
| 甘夏 | 10.0 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 18 | 0 | 2 | 0.0 | 0.0 |
| 水 | 20.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| マービー | 15.0 | 25 | 0.0 | 0.0 | 11.4 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| チャービル | 1.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 |
| 一食合計 | | 633 | 33.4 | 16.8 | 89.9 | 3.8 | 1193 | 75 | 202 | 3.0 | 6.7 |