

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

「さわらの南蛮漬け」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **601kcal**

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 筑後 桃子 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!!

暑い夏にピッタリ!
さっぱり甘酸っぱい
味付けで!

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)
【五穀米】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	57	0	3	0.5	0.3
十五穀米ブレンド	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	0	4	0.1	0.3
【さわらの南蛮漬け】											
さわら	60.0	106	12.1	5.8	0.1	0.1	294	36	8	0.5	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0
小麦粉	5.0	18	0.4	0.1	3.8	0.0	6	0	1	0.0	0.1
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	23	0	3	0.0	0.2
赤玉葱	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	23	0	3	0.0	0.3
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	28	0	3	0.0	0.3
ピーマン	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	19	0	1	0.0	0.2
酢	15.0	4	0.0	0.0	0.4	0.0	1	0	0	0.0	0.0
かつおだし	15.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	4	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	5.0	3	0.3	0.0	0.4	0.8	17	0	1	0.0	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	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
唐辛子(乾)	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	8	0	0	0.0	0.1
【えびと夏野菜の含め煮】											
無頭エビ	40.0	33	7.4	0.1	0.1	0.2	92	60	27	0.1	0.0
茄子	60.0	13	0.7	0.1	3.1	0.0	132	1	11	0.2	1.3
ズッキーニ	40.0	6	0.5	0.0	1.1	0.0	128	0	10	0.2	0.5
えだまめ	3.0	4	0.3	0.2	0.3	0.0	17	0	2	0.1	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0
醤油(うすくち)	5.0	3	0.3	0.0	0.4	0.8	17	0	1	0.0	0.0
白砂糖	6.0	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
おろし生しょうが	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	3	0	0	0.0	0.0
【あおさ海苔の味噌汁】											
あおさ(素干し)	1.0	1	0.2	0.0	0.4	0.1	32	0	5	0.1	0.3
しめじ	15.0	2	0.3	0.0	0.7	0.0	45	0	0	0.2	0.5
油揚	4.0	15	0.7	1.3	0.1	0.0	2	0	12	0.2	0.0
味噌	12.0	23	1.5	0.7	2.6	1.5	46	0	12	0.5	0.6
ほんだし	0.6	1	0.1	0.0	0.2	0.3	1	0	0	0.0	0.0
水	150.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【阿波晩茶の あんみつゼリー】											
晩茶(浸出液)	70.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	22	0	4	0.1	0.0
粉末寒天	0.4	0	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.3
希少糖	7.0	0	0.0	0.0	7.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0
水	35.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
粉末寒天	0.2	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.2
希少糖	6.0	0	0.0	0.0	6.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0
ゆで小豆缶詰	5.0	11	0.2	0.0	2.5	0.0	8	0	1	0.1	0.2
白玉団子	3.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		601	30.3	14.2	98.3	4.7	1031	97	112	2.9	5.7