

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

夏バテの体に
やさしい秋の味覚を!

今月のメインメニューは

「グリルチキンのオレンジマーマレードソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **603kcal**

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 小笠 有加 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
五穀米ブレンド	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	0	4	0.1	0.3
【グリルチキンの オレンジマーマレードソース】											
若鶏(むね・皮付き)	80.0	153	15.6	9.3	0.0	0.1	30	63	3	0.2	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	117	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
マーマレード	15.0	38	0.0	0.0	9.5	0.0	2	0	2	0.0	0.1
醤油(こいくち)	5.0	4	0.4	0.0	0.5	0.7	285	0	1	0.1	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	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
プチトマト	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.1
【秋野菜のサラダ】											
さつまいも	25.0	33	0.3	0.1	7.9	0.0	1	0	10	0.2	0.6
ごぼう	15.0	10	0.3	0.0	2.3	0.0	3	0	7	0.1	0.9
茄子	15.0	3	0.2	0.0	0.8	0.0	0	0	3	0.0	0.3
チンゲンサイ	30.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	10	0	30	0.3	0.4
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.2
れん根	10.0	7	0.2	0.0	1.6	0.0	2	0	2	0.1	0.2
サラダ油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ノンオイル焙煎ごまドレッシング	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	133	0	0	0.0	0.4
【キノコのスープ】											
春雨	3.0	10	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	2	0.0	0.0
しめじ	15.0	2	0.3	0.0	0.7	0.0	1	0	0	0.2	0.5
えのき茸	15.0	3	0.4	0.0	1.1	0.0	0	0	0	0.2	0.6
生椎茸	10.0	2	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.4
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	0	2	0.0	0.2
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	3	0.1	0.1
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	340	0	1	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	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
【黒ゴマミルクプリン】											
黒ねりゴマ	2.0	13	0.4	1.3	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
牛乳	27.0	18	0.9	1.0	1.3	0.0	11	3	30	0.0	0.0
希少糖シロップ	4.0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0
水	2.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
黒ゴマ	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0.0
チャービル	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		603	25.6	15.3	92.3	2.5	1015	66	110	2.2	6.0