

## WELNESS LUNCH 1,050円



今月のメインメニューは

## 「豚すきキノコ丼」

秋が旬！  
きのこたっぷりの  
ヘルシー丼〔一食合計の摂取エネルギー〕 **592kcal**

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 田尻 真梨 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)
【 豚すきキノコ丼 】											
精米	70.0	249	4.3	0.6	54.0	0.0	1	0	4	0.6	0.4
豚肉(上)	60.0	161	10.8	12.2	0.1	0.1	29	42	2	0.4	0.0
糸こんにゃく	40.0	2	0.0	0.0	0.9	0.0	4	0	17	0.2	0.9
しめじ	30.0	4	0.6	0.1	1.3	0.0	3	0	1	0.3	1.0
えのき茸	20.0	4	0.5	0.0	1.5	0.0	0	0	0	0.2	0.8
かつお・昆布だし	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	34	0	3	0.0	0.0
醤油	12.0	7	0.9	0.0	0.9	1.6	644	0	4	0.2	0.1
みりん	6.0	14	0.0	0.0	2.6	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
ねぎ	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	3	0.0	0.1
【 かぼちゃのサラダ 】											
かぼちゃ	50.0	46	1.0	0.2	10.3	0.0	1	0	8	0.3	1.8
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	78	0	0	0.0	0.0
玉葱	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	1	0.0	0.1
胡瓜	15.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	0	4	0.0	0.2
かに風味かまぼこ	15.0	14	1.6	0.1	1.7	0.3	140	3	73	0.0	0.0
ノンオイル焙煎ごまドレッシング	12.0	6	0.2	0.2	0.7	0.4	160	0	0	0.0	0.5
玉レタス	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	2	0.0	0.1
【 かぶとわかめの酢の物 】											
まだこ	8.0	8	1.7	0.1	0.0	0.0	18	12	2	0.0	0.0
かぶ根	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	2	0	7	0.1	0.5
若布	1.0	1	0.1	0.0	0.4	0.2	66	0	8	0.0	0.3
酢	5.0	1	0.0	0.0	0.1	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	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	117	0	0	0.0	0.0
すだち	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 ハロウィンシフォン 】											
かぼちゃ	3.5	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.1
小麦粉	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	0	1	0.0	0.1
鶏卵	9.0	14	1.1	0.9	0.0	0.0	13	38	5	0.2	0.0
牛乳	1.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0	1	0.0	0.0
希少糖シロップ	3.5	0	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0
サラダ油	0.7	6	0.0	0.7	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		592	24.1	15.2	90.6	3.2	1311	95	147	2.5	7.0