

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

## 「ローストポーク」

一味違う  
クリスマスメニューを  
楽しもう!

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **624kcal**

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 樋口 康平 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<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) | コレステロール<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|------------------|------------|-----------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|---------------|-----------|--------------|-------------|
| 【 バターライス 】       |            |                 |            |           |             |           |                 |               |           |              |             |
| 精米               | 65.0       | 231             | 4.0        | 0.6       | 50.1        | 0.0       | 0               | 3             | 0.5       | 57           | 0.3         |
| 有塩バター            | 2.0        | 15              | 0.0        | 1.6       | 0.0         | 0.0       | 4               | 0             | 0.0       | 1            | 0.0         |
| ローリエ             | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| こしょう 黒           | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 1            | 0.0         |
| コンソメ             | 0.4        | 1               | 0.0        | 0.0       | 0.2         | 0.2       | 0               | 0             | 0.0       | 1            | 0.0         |
| パセリ(FD)          | 0.0        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| 【 ローストポーク 】      |            |                 |            |           |             |           |                 |               |           |              |             |
| 豚肩ロース            | 80.0       | 126             | 15.8       | 6.2       | 0.1         | 0.2       | 54              | 3             | 0.9       | 272          | 0.0         |
| 食塩               | 0.3        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.3       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| こしょう 黒           | 0.0        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| サラダ油             | 3.0        | 28              | 0.0        | 3.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| こいくちしょうゆ         | 6.0        | 4               | 0.5        | 0.0       | 0.6         | 0.9       | 0               | 2             | 0.1       | 23           | 0.0         |
| みりん              | 3.0        | 7               | 0.0        | 0.0       | 1.3         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| 料理酒              | 3.0        | 3               | 0.0        | 0.0       | 0.2         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| おろしにんにく          | 1.0        | 1               | 0.0        | 0.0       | 0.2         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 2            | 0.0         |
| コーンスターチ          | 1.0        | 4               | 0.0        | 0.0       | 0.9         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| レモン              | 5.0        | 3               | 0.0        | 0.0       | 0.6         | 0.0       | 0               | 3             | 0.0       | 7            | 0.2         |
| 【 南瓜ポターージュ 】     |            |                 |            |           |             |           |                 |               |           |              |             |
| かぼちゃ             | 60.0       | 55              | 1.1        | 0.2       | 12.4        | 0.0       | 0               | 9             | 0.3       | 270          | 2.1         |
| 玉葱               | 10.0       | 4               | 0.1        | 0.0       | 0.9         | 0.0       | 0               | 2             | 0.0       | 15           | 0.2         |
| 人参               | 10.0       | 4               | 0.1        | 0.0       | 0.9         | 0.0       | 0               | 3             | 0.0       | 28           | 0.3         |
| コンソメ             | 2.0        | 5               | 0.1        | 0.1       | 0.8         | 0.9       | 0               | 1             | 0.0       | 4            | 0.0         |
| 塩                | 0.3        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.3       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| こしょう 白           | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| 調整豆乳             | 100.0      | 59              | 3.9        | 3.7       | 2.6         | 0.2       | 0               | 54            | 0.5       | 176          | 0.0         |
| 水                | 50.0       | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| ヨーグルト・全脂無糖       | 10.0       | 6               | 0.4        | 0.3       | 0.5         | 0.0       | 1               | 12            | 0.0       | 17           | 0.0         |
| かぼちゃ種いり          | 0.4        | 2               | 0.1        | 0.2       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 3            | 0.0         |
| 【 サラダ 】          |            |                 |            |           |             |           |                 |               |           |              |             |
| キャベツ             | 30.0       | 7               | 0.4        | 0.1       | 1.6         | 0.0       | 0               | 13            | 0.1       | 60           | 0.5         |
| ブロッコリー           | 15.0       | 5               | 0.6        | 0.1       | 0.8         | 0.0       | 0               | 6             | 0.2       | 54           | 0.7         |
| ラディッシュ           | 5.0        | 1               | 0.0        | 0.0       | 0.2         | 0.0       | 0               | 1             | 0.0       | 11           | 0.1         |
| 大根               | 10.0       | 2               | 0.1        | 0.0       | 0.4         | 0.0       | 0               | 2             | 0.0       | 23           | 0.1         |
| 海藻ミックス           | 2.0        | 0               | 0.2        | 0.0       | 0.9         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.7         |
| オリーブ油            | 1.0        | 9               | 0.0        | 1.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| 食塩               | 0.5        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.5       | 0               | 0             | 0.0       | 1            | 0.0         |
| 【 キャンドル風ミルクプリン 】 |            |                 |            |           |             |           |                 |               |           |              |             |
| 普通牛乳             | 55.0       | 37              | 1.8        | 2.1       | 2.6         | 0.1       | 7               | 61            | 0.0       | 83           | 0.0         |
| 苺                | 5.0        | 2               | 0.0        | 0.0       | 0.4         | 0.0       | 0               | 1             | 0.0       | 9            | 0.1         |
| 白砂糖              | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.1         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| ゼラチン             | 1.0        | 3               | 0.9        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| 希少糖シロップ          | 9.0        | 0               | 0.0        | 0.0       | 8.9         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 4            | 0.0         |
| バニラエッセンス         | 0.1        | 0               | 0.0        | 0.0       | 0.0         | 0.0       | 0               | 0             | 0.0       | 0            | 0.0         |
| 一食合計             |            | 624             | 30.1       | 19.2      | 88.3        | 3.6       | 66              | 176           | 2.6       | 1122         | 5.3         |