

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 1,100円



今月のメインメニューは

「ビビンバ丼」

野菜たっぷりの
ビビンバ丼

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **618kcal**

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 栗田 由佳 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)	コレステロール (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
【 ビビンバ丼 】											
牛肉もも脂なし	50.0	110	9.9	7.1	0.3	0.1	36	2	0.5	160	0.0
にんにく	0.8	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	4	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.4	0	1	0.0	13	0.0
胡麻油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
人参	40.0	15	0.2	0.0	3.6	0.0	0	11	0.1	112	1.1
ほうれん草	40.0	8	0.9	0.2	1.2	0.0	0	20	0.8	276	1.1
大豆もやし	40.0	15	1.5	0.6	0.9	0.0	0	9	0.2	64	0.9
白砂糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	7.0	4	0.5	0.0	0.6	1.0	0	2	0.1	30	0.1
胡麻油	5.0	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
にんにく	2.0	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	11	0.1
すりごま	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	12	0.1	4	0.1
鶏卵	25.0	38	3.1	2.6	0.1	0.1	105	13	0.5	33	0.0
精米	70.0	249	4.3	0.6	54.0	0.0	0	4	0.6	62	0.4
コチジャン	2.0	5	0.1	0.1	0.9	0.1	0	0	0.0	0	0.1
【 カリフラワーとトマトの粒マスタード和え 】											
カリフラワー	50.0	14	1.5	0.1	2.6	0.0	0	12	0.3	205	1.5
トマト	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	63	0.3
粒入りマスタード	3.0	7	0.2	0.5	0.4	0.1	0	4	0.1	6	0.0
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	9	0.0
かつお・昆布だし	7.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	4	0.0
【 きのこスープ 】											
生椎茸	15.0	3	0.5	0.1	0.7	0.0	0	0	0.0	42	0.5
えのき茸	15.0	3	0.4	0.0	1.1	0.0	0	0	0.2	51	0.6
まい茸	15.0	2	0.6	0.1	0.4	0.0	0	0	0.1	50	0.4
ねぎ	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	7	0.1
生姜	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
中華風スープの素	2.0	8	0.2	0.6	0.4	0.8	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	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	1	0.0
水	150.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 チョココップケーキ 】											
小麦粉	3.4	13	0.3	0.1	2.6	0.0	0	1	0.0	4	0.1
ピュアココア	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	6	0.0
鶏卵	8.0	12	1.0	0.8	0.0	0.0	34	4	0.1	10	0.0
サラダ油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0.0	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	2	0.0
牛乳	1.6	1	0.1	0.1	0.1	0.0	0	2	0.0	2	0.0
チョコレート ミルク	1.0	6	0.1	0.3	0.6	0.0	0	2	0.0	4	0.0
ピュアココア(トッピング分)	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	6	0.0
一食合計		618	26.3	22.2	80.2	3.1	175	104	3.8	1242	7.4