

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

「タラの香草パン粉焼き」

季節の食材を減塩レシピで味わおう！

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **551kcal**

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 菊井 聡子 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！！

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)
【 米飯 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	0	3	0.5	57	0.3
弥生紫(黒米)	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	0	0.0	10	0.0
【 タラの香草パン粉焼き カレークリームソース 】											
たら	80.0	62	14.1	0.2	0.1	0.2	46	26	0.2	280	0.0
料理酒	3.0	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	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
マヨネーズ	1.5	10	0.0	1.1	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.0
タイム	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
バジル	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パン粉	4.0	15	0.6	0.3	2.5	0.0	0	1	0.1	6	0.2
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
カレー粉	0.8	3	0.1	0.1	0.5	0.0	0	4	0.2	14	0.3
固形コンソメ	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.0
白ワイン	1.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
生クリーム	12.0	52	0.2	5.4	0.4	0.0	0	7	0.0	10	0.0
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
レタス	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.0	20	0.1
京水菜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	11	0.1	24	0.2
ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	0.0	0	8	0.2	72	0.9
【 かぶのマリネ ゆず風味 】											
かぶ根	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	7	0.1	84	0.5
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
かぶ葉	10.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	25	0.2	33	0.3
エリンギ	5.0	1	0.2	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	23	0.2
りんご	10.0	5	0.0	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	11	0.2
ゆず	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.1
ゆず酢	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	6	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
オリーブ油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
黒こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 ミネストローネスープ 】											
ベーコン	3.0	12	0.4	1.2	0.0	0.1	2	0	0.0	6	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	28	0.3
ぶなしめじ	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	19	0.2
大豆水菜	10.0	14	1.3	0.7	0.8	0.1	0	10	0.2	3	0.7
ホールトマト	50.0	11	0.7	0.0	2.6	0.1	0	7	0.2	171	0.6
しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	0	1	0.0	4	0.0
パセリ(生)	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	5	0.0
【 抹茶レアチーズ 】											
チーズクリーム	5.0	17	0.4	1.7	0.1	0.0	5	4	0.0	4	0.0
ヨーグルトプレーン	7.0	4	0.2	0.2	0.4	0.0	1	8	0.0	10	0.0
ゼラチン	0.7	2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	2.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
卵黄	1.0	4	0.2	0.3	0.0	0.0	14	2	0.1	1	0.0
希少糖	4.0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	2	0.0
牛乳	8.0	5	0.3	0.3	0.4	0.0	1	9	0.0	12	0.0
抹茶	0.2	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	5	0.1
甘栗	2.0	5	0.1	0.0	1.0	0.0	0	1	0.0	11	0.2
ゆで小豆	2.0	4	0.1	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	3	0.1
一食合計		551	26.0	15.9	78.1	1.8	72	148	2.2	992	6.1