

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

Sora
レストラン



今月のメインメニューは

「鯖のレモン醤油照焼き」

春のお祝いランチを
お楽しみ下さい。

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **612kcal**

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 後藤 知夏 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)	食物繊維 (g)
【 米飯 】										
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	0	3	0.5	0.3
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	0.0
【 鯖のレモン醤油照焼き 】										
さわら	70.0	124	14.1	6.8	0.1	0.1	42	9	0.6	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0
料理酒	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.0
小麦粉	1.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0.0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
醤油	5.0	3	0.4	0.0	0.4	0.7	0	2	0.1	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0
みりん	6.0	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0	0	0.0	0.0
レモン果汁	7.0	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0.0
かぶら	40.0	8	0.3	0.0	1.8	0.0	0	10	0.1	0.6
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0
唐辛子(乾)	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.1
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0
酢	2.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
椿の葉	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
レモン	4.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	3	0.0	0.2
はじかみ生姜	4.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	0.0
【 菜の花の辛子和え 】										
菜の花	50.0	17	2.2	0.1	2.9	0.0	0	80	1.5	2.1
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.0	0.4
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0
みりん	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0
ねり辛子	1.0	3	0.1	0.1	0.4	0.1	0	1	0.0	0.0
【 茶碗蒸し 】										
かまぼこ(赤)	5.0	5	0.4	0.1	0.7	0.1	1	1	0.0	0.0
むきえび	8.0	7	1.6	0.0	0.0	0.1	12	2	0.0	0.0
生椎茸	8.0	1	0.2	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0.3
筍(水煮)	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	0.1
かいわれ大根	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0
鶏卵	30.0	45	3.7	3.1	0.1	0.1	126	15	0.5	0.0
かつお・昆布だし汁	80.0	2	0.2	0.0	0.2	0.1	0	2	0.0	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0
【 蛤の吸い物 】										
蛤	5.0	2	0.3	0.0	0.1	0.1	1	7	0.1	0.0
みつ葉	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
てまり麩	0.5	2	0.2	0.0	0.3	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
醤油 うすくち	5.0	3	0.3	0.0	0.4	0.8	0	1	0.0	0.0
かつお・昆布だし汁	150.0	3	0.5	0.0	0.5	0.2	0	5	0.0	0.0
【 3色プリン 】										
牛乳	71.0	48	2.3	2.7	3.4	0.1	9	78	0.0	0.0
希少糖シロップ	8.6	0	0.0	0.0	8.5	0.0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	1.1	4	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
抹茶	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
苺	2.4	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0.0
チャービル	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
一食合計		612	32.6	15.7	86.2	3.3	191	228	3.5	4.1