

WELNESS LUNCH 1,100円

今月のメインメニューは

「筍ハンバーグ」春の恵みを
堪能しよう！〔一食合計の摂取エネルギー〕 **604kcal**

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 申 葵氏の監修のもと、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)
【黒米ご飯】											
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)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【筍ハンバーグ】											
筍(水煮)	30.0	7	0.8	0.1	1.2	0.0	0	6	0.1	23	0.7
豆腐	50.0	36	3.3	2.1	0.8	0.0	0	60	0.5	70	0.2
鶏 ひき肉	50.0	83	10.5	4.2	0.0	0.1	38	6	0.6	135	0.0
おろし生しょうが	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.0
ねぎ	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	4	0.1
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.5	0	1	0.1	17	0.0
みりん	4.0	10	0.0	0.0	1.7	0.0	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	8.0	8	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
サニーレタス	10.0	1	0.2	0.0	0.2	0.0	0	5	0.2	37	0.0
トマト	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	63	0.3
人参	20.0	7	0.1	0.0	1.8	0.0	0	6	0.0	56	0.5
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
バレンシアオレンジ	20.0	8	0.2	0.0	2.0	0.0	0	4	0.1	28	0.2
オレンジ果汁	5.0	8	0.0	0.0	2.1	0.0	0	0	0.0	3	0.0
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	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【春の炊き合わせ】											
ふき	15.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	6	0.0	50	0.2
生麩(桜)	10.0	16	1.3	0.1	2.6	0.0	0	1	0.1	3	0.1
がんもどき	25.0	74	4.4	5.7	1.1	0.3	0	5	0.5	16	0.5
生椎茸	10.0	2	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	28	0.4
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	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
醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.5	0	1	0.1	17	0.0
かつお・昆布だし汁	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	0	3	0.0	63	0.0
【とろろ汁】											
長芋	30.0	20	0.7	0.1	4.2	0.0	0	5	0.1	129	0.3
かつお・昆布だし汁	120.0	2	0.4	0.0	0.4	0.1	0	4	0.0	76	0.0
味噌	6.5	12	0.8	0.4	1.4	0.8	0	7	0.3	25	0.3
青のり	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.1	1	0.0
【苺のふわふわ羹】											
卵白	2.7	1	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	4	0.0
希少糖シロップ	3.4	0	0.0	0.0	3.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
水	6.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.1
苺	6.7	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	1	0.0	11	0.1
一食合計		604	28.8	15.5	87.3	3.0	38	129	3.5	940	4.3