

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

中華メニューで
初夏を元気に
のりきろう！

今月のメインメニューは

「いかと海老の中華炒め」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **533kcal**

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 西 麻希 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)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【いかと海老の中華炒め】											
いか	35.0	31	6.3	0.4	0.1	0.3	95	5	0.0	95	0.0
むきえび	35.0	30	6.8	0.1	0.0	0.3	50	11	0.0	113	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
ブロッコリー	40.0	13	1.7	0.2	2.1	0.0	0	15	0.4	144	1.8
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	1	0.1	42	0.3
ヤングコーン	15.0	4	0.3	0.0	0.9	0.1	0	3	0.1	34	0.4
黒きくらげ(乾)	2.0	3	0.2	0.0	1.4	0.0	0	6	0.7	20	1.1
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
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	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
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
シャンタン	1.0	4	0.1	0.3	0.2	0.4	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	4.0	2	0.2	0.0	0.3	0.7	0	1	0.0	14	0.0
胡麻油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【トマトと若布の酢の物】											
トマト	40.0	8	0.3	0.0	1.9	0.0	0	3	0.1	84	0.4
かいわれ大根	7.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	4	0.0	7	0.1
長芋	15.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	3	0.1	65	0.2
若布	2.0	2	0.3	0.0	0.8	0.3	0	16	0.1	104	0.7
酢	7.0	2	0.0	0.0	0.2	0.0	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	0.0
みりん	1.0	2	0.0	0.0	0.4	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	0.0
かつおだし	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【豆腐と春雨の中華スープ】											
春雨	3.0	10	0.0	0.0	2.5	0.0	0	2	0.0	0	0.0
豆腐	40.0	29	2.6	1.7	0.6	0.0	0	48	0.4	56	0.2
にら	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	26	0.1
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
醤油 うすくち	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0	0	0.0	3	0.0
胡麻油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	150.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【ホワイトプリン】											
牛乳	21.4	14	0.7	0.8	1.0	0.0	3	24	0.0	32	0.0
希少糖	4.3	0	0.0	0.0	4.3	0.0	0	0	0.0	2	0.0
卵白	4.8	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	7	0.0
希少糖	2.0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
生クリーム(低脂肪)	4.0	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0	5	0.0	8	0.0
一食合計		533	25.4	12.4	82.8	4.2	148	154	2.6	942	5.6