

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

Sora

レストラン

WELNESS LUNCH 1,100円

季節の
ワンプレートランチです

今月のメインメニューは

「豚肉とアスパラのオイスター炒め」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **573kcal**

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 橋本 脩平 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)	ナトリウム (mg)	コレステロール (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	繊維総量 (g)
【 枝豆と梅の混ぜご飯 】											
精米	65.0	231	4.0	0.6	50.1	0.0	1	0	3	0.5	0.3
えだまめ	10.0	14	1.2	0.6	0.9	0.0	0	0	6	0.3	0.5
洗い白ごま	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	39	0	0	0.0	0.0
梅干	8.0	4	0.1	0.0	0.8	0.6	216	0	7	0.1	0.3
【 豚肉とアスパラのオイスター炒め 】											
豚肉	70.0	188	12.6	14.2	0.1	0.1	34	49	3	0.4	0.0
グリーンアスパラ	20.0	4	0.5	0.0	0.8	0.0	0	0	4	0.1	0.4
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	1	0.0	0.2
胡麻油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
醤油	7.0	4	0.5	0.0	0.6	1.0	376	0	2	0.1	0.1
オイスターソース	2.0	2	0.2	0.0	0.4	0.2	90	0	1	0.0	0.0
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0.0	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	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0
にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
粗挽きこしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0.0	0.0
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 グリーンサラダ 】											
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	4	0	21	0.2	0.3
サラダ菜	15.0	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0	8	0.4	0.3
胡瓜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	3	0.0	0.1
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	1	0	2	0.1	0.3
ノンオイル焙煎ごまドレッシング	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	133	0	0	0.0	0.4
【 豆乳スープ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	2	0	13	0.1	0.5
しめじ	10.0	1	0.2	0.0	0.4	0.0	1	0	0	0.1	0.3
ブロッコリー	15.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	3	0	6	0.2	0.7
ロースハム	5.0	10	0.8	0.7	0.1	0.1	50	2	1	0.0	0.0
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	340	0	1	0.0	0.0
水	80.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
調整豆乳	40.0	24	1.6	1.5	1.0	0.1	34	0	22	0.2	0.0
パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
【 甘夏シフォンケーキ 】											
小麦粉	3.8	14	0.3	0.1	2.9	0.0	0	0	1	0.0	0.1
鶏卵	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0
カロリーゼロ甘味料	4.2	0	0.0	0.0	4.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0
サラダ油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
甘夏果汁	1.6	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0
甘夏ピール	0.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0
一食合計		573	24.2	20.1	73.4	3.4	1325	52	107	2.8	4.8