

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



夏本番！
酸味を取り入れて
食欲増進・夏バテ防止へ

今月のメインメニューは

「鮭のエスカベージュ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **579kcal**

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 山田 静恵 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	70.0	249	4.3	0.6	54.0	0.0	0	4	0.6	62	0.4
【 鮭のエスカベージュ 】											
あじ	70.0	85	14.5	2.5	0.1	0.2	54	19	0.5	259	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	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
片栗粉	5.0	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0	1	0.0	2	0.0
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	0	3	0.0	23	0.2
トマト	15.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	32	0.2
パセリ	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	3	0.0
酢	8.0	2	0.0	0.0	0.2	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
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	1	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
胡瓜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	5	0.1	40	0.2
【 卵とアスパラのサラダ オーロソース 】											
鶏卵	30.0	45	3.7	3.1	0.1	0.1	126	15	0.5	39	0.0
むきえび	15.0	13	2.9	0.0	0.0	0.1	22	5	0.0	49	0.0
グリーンアスパラ	40.0	9	1.0	0.1	1.6	0.0	0	8	0.3	108	0.7
サニーレタス	20.0	2	0.3	0.0	0.4	0.0	0	10	0.4	74	0.0
マヨネーズ	5.0	33	0.1	3.6	0.0	0.1	10	1	0.0	1	0.0
ケチャップ	5.0	6	0.1	0.0	1.4	0.2	0	1	0.0	24	0.1
ウスターソース	1.0	1	0.0	0.0	0.3	0.1	0	1	0.0	2	0.0
黒こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【 千切り野菜のコンソメスープ 】											
えのき茸	15.0	3	0.4	0.0	1.1	0.0	0	0	0.2	51	0.6
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	28	0.3
セロリ	10.0	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	4	0.0	41	0.2
かいわれ大根	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	3	0.0	5	0.1
パプリカ(赤)	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	6	0.0
水	150.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
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
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【 レモン炭酸ゼリー 】											
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
炭酸水	3.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	3.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
希少糖シロップ	5.3	0	0.0	0.0	5.3	0.0	0	0	0.0	2	0.0
レモン汁	0.7	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
水	20.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		579	28.8	19.0	75.1	2.6	212	86	2.6	861	3.0