

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

夏ののりきる
栄養たっぷり
麺料理

今月のメインメニューは

「冷やしぶっかけうどん」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **603kcal**

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 松村 晃子 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)
【冷やしぶっかけうどん】											
冷凍 細うどん	180.0	238	5.8	1.1	48.4	2.5	0	13	0.4	68	0.0
豚肉	30.0	80	5.4	6.1	0.1	0.0	21	1	0.2	96	0.0
干椎茸	1.0	2	0.2	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	21	0.4
白砂糖	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油 こいくち	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	2	0.0
オクラスライス	10.0	3	0.2	0.0	0.8	0.0	0	9	0.1	28	0.5
トマト	20.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	1	0.0	42	0.2
錦糸玉子	15.0	28	1.3	1.6	2.0	0.2	0	6	0.2	13	0.0
焼きのり 細切り	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	2	0.0
ねぎ	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	3	0.0	11	0.1
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
かけだし みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	8.0	4	0.5	0.0	0.6	1.3	0	2	0.1	27	0.0
だし昆布	2.0	3	0.2	0.0	1.1	0.1	0	15	0.0	106	0.6
花かつお	8.0	28	6.1	0.3	0.0	0.1	15	4	0.7	65	0.0
【海老のしんじょう揚げ】											
無頭エビ	40.0	34	7.8	0.1	0.0	0.3	58	12	0.0	130	0.0
半片	20.0	19	1.3	0.2	3.1	0.3	3	3	0.0	4	0.1
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
えだまめ	6.0	8	0.7	0.4	0.6	0.0	0	4	0.1	34	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
鶏卵	4.0	6	0.5	0.4	0.0	0.0	17	2	0.1	5	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
甘藷	20.0	26	0.2	0.0	6.3	0.0	0	8	0.1	94	0.5
サラダ油	7.0	64	0.0	7.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
青じその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.0
レモン	5.0	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0	3	0.0	7	0.2
【白うりと若布の酢物】											
白うり	40.0	6	0.4	0.0	1.3	0.0	0	14	0.1	88	0.5
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
若布(生)	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0	5	0.0	37	0.2
酢	7.0	2	0.0	0.0	0.2	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 だしわり	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0	0	0.0	1	0.0
クコの実	1.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【ジンジャーシャーベット】											
生姜	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
レモン果汁	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	15.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
マービー(チャービル)	5.0	8	0.0	0.0	3.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		603	31.1	17.2	78.4	5.6	114	107	2.1	892	3.3