

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

たっぷり野菜で
残暑を乗り切ろう!

今月のメインメニューは

「鶏もも肉と彩り野菜の南蛮漬け」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **641kcal**

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 田尻 真梨 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)
【五穀米】											
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
【鶏もも肉と彩り野菜の南蛮漬け】											
若鶏もも皮なし	70.0	81	13.2	2.7	0.0	0.1	64	4	0.5	238	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	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	2	0.0
片栗粉	3.5	12	0.0	0.0	2.9	0.0	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
茄子	30.0	7	0.3	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	66	0.7
かぼちゃ	25.0	23	0.5	0.1	5.2	0.0	0	4	0.1	113	0.9
ズッキーニ	20.0	3	0.3	0.0	0.6	0.0	0	5	0.1	64	0.3
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	1	0.1	42	0.3
パプリカ(黄)	20.0	5	0.2	0.0	1.3	0.0	0	2	0.1	40	0.3
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
酢	15.0	4	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
醤油	10.0	6	0.8	0.0	0.8	1.4	0	3	0.2	43	0.1
白砂糖	6.0	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん	10.0	24	0.0	0.0	4.3	0.0	0	0	0.0	1	0.0
すだち	10.0	2	0.1	0.0	0.7	0.0	0	2	0.0	14	0.0
しその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
【里芋のごまみそ風味】											
里芋	50.0	29	0.8	0.1	6.6	0.0	0	5	0.3	320	1.2
むきエビ	20.0	16	3.7	0.1	0.1	0.1	30	13	0.0	46	0.0
昆布だし	60.0	2	0.1	0.0	0.5	0.1	0	2	0.0	84	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	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
醤油 うすくち	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	7	0.0
胡麻味噌 白味噌	5.0	11	0.5	0.2	1.9	0.3	0	4	0.2	17	0.3
昆布だし	8.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	11	0.0
胡麻 白	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	12	0.1	4	0.1
【みょうがのさっぱり春雨スープ】											
みょうが	7.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	15	0.1
オクラ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	9	0.1	26	0.5
春雨	2.0	7	0.0	0.0	1.7	0.0	0	1	0.0	0	0.0
鳥がらスープ	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	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
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【杏仁豆腐】											
ゼラチン	0.3	1	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	22.0	15	0.7	0.8	1.1	0.0	3	24	0.0	33	0.0
希少糖	2.0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
杏仁豆腐の素	1.0	4	0.1	0.1	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
希少糖	1.0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
葡萄 マスカット	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
一食合計		641	26.8	14.4	99.1	2.8	97	106	2.5	1273	5.2