

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

食欲の秋。

秋の食材を味わおう!

今月のメインメニューは

「鯛と蓮根饅頭の蒸し焼き 和風きのこあんかけソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **629kcal**

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 小笠 有加 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)
【栗ご飯】											
精米	50.0	178	3.1	0.5	38.6	0.0	0	3	0.4	44	0.3
もち米	8.0	28	0.5	0.1	6.2	0.0	0	0	0.1	7	0.0
くり	20.0	33	0.6	0.1	7.4	0.0	0	5	0.2	84	0.8
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
黒ごま	0.3	2	0.1	0.2	0.1	0.0	0	4	0.0	1	0.0
【鯛と蓮根饅頭の蒸し焼き ~和風きのこあんかけソース~】											
鯛	60.0	116	13.0	6.5	0.1	0.1	43	7	0.1	282	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
れんこんまんじゅう											
れんこん	30.0	20	0.6	0.0	4.7	0.0	0	6	0.2	132	0.6
白玉粉	3.0	11	0.2	0.0	2.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
かに	5.0	5	1.0	0.0	0.0	0.1	3	3	0.0	5	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
ブロッコリー	25.0	8	1.1	0.1	1.3	0.0	0	10	0.3	90	1.1
人参	20.0	7	0.1	0.0	1.8	0.0	0	6	0.0	56	0.5
銀杏	5.0	6	0.1	0.0	1.2	0.1	0	0	0.0	16	0.0
まい茸	10.0	2	0.4	0.1	0.3	0.0	0	0	0.1	33	0.3
しめじ	10.0	1	0.2	0.0	0.4	0.0	0	0	0.1	30	0.3
えのき茸	7.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	0	0.1	24	0.3
かつおだし	60.0	2	0.3	0.1	0.0	0.1	0	1	0.0	16	0.0
うすくち醤油	4.0	2	0.2	0.0	0.3	0.7	0	1	0.0	14	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.0
生姜	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	3	0.0
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【サラダ(すだち風味ドレッシング)】											
茄子	20.0	4	0.2	0.0	1.0	0.0	0	4	0.1	44	0.4
水菜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	11	0.1	24	0.2
キャベツ	15.0	3	0.2	0.0	0.8	0.0	0	6	0.0	30	0.3
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	14	0.1
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	58	0.3
すだちの皮	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
味ぼん	6.0	4	0.3	0.0	0.7	0.6	0	1	0.1	15	0.0
すだち	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	4	0.0
オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【天ぷら】											
生椎茸	10.0	2	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	28	0.4
さつまいも	25.0	33	0.3	0.1	7.9	0.0	0	10	0.2	118	0.6
しそ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
鶏卵	3.0	5	0.4	0.3	0.0	0.0	13	2	0.1	4	0.0
小麦粉	6.0	22	0.5	0.1	4.6	0.0	0	1	0.0	7	0.2
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
抹茶塩	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.7	0	1	0.1	9	0.0
【ハロウィンボール】											
かぼちゃ	14.0	13	0.3	0.0	2.9	0.0	0	2	0.1	63	0.5
バター	0.7	5	0.0	0.6	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0.0
希少糖シロップ	1.4	0	0.0	0.0	1.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
卵黄	0.7	3	0.1	0.2	0.0	0.0	10	1	0.0	1	0.0
干柿	1.4	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	9	0.2
ココア	1.0	3	0.2	0.2	0.4	0.0	0	1	0.1	28	0.2
一食合計		629	24.9	17.2	92.7	3.3	70	91	2.6	1301	7.8