

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**

今月のメインメニューは

**「卵の生春巻き」**晩秋の風景を感じながら  
中華料理を楽しもう！〔一食合計の摂取エネルギー〕 **666kcal**

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 樋口 康平 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)	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)
<b>【 芋ご飯 】</b>											
甘藷	16.0	21	0.2	0.0	5.0	0.0	0	6	0.1	75	0.4
精米	55.0	196	3.4	0.5	42.4	0.0	0	3	0.4	48	0.3
もち米	15.0	53	0.9	0.1	11.6	0.0	0	1	0.1	13	0.1
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	0.2	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
<b>【 卵の生春巻き 】</b>											
鶏肉・ささ身	15.0	19	4.1	0.2	0.0	0.0	11	1	0.0	53	0.0
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	28	0.3
ごぼう	10.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	5	0.1	21	0.6
にら	20.0	4	0.3	0.1	0.8	0.0	0	10	0.1	102	0.5
胡麻油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.0
唐辛子	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	6	0.1
鶏卵	90.0	136	11.1	9.3	0.3	0.4	378	46	1.6	117	0.0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
結球白菜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	9	0.1	32	0.3
<b>【 中華サラダ 】</b>											
れんこん	50.0	33	1.0	0.1	7.8	0.1	0	10	0.3	220	1.0
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
鮭ほぐし身	10.0	13	2.2	0.4	0.0	0.0	6	1	0.1	35	0.0
こねぎ	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	5	0.1	16	0.1
ごま むき	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	1	0.1	4	0.1
マヨネーズ	5.0	35	0.1	3.8	0.2	0.1	3	0	0.0	1	0.0
醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	4	0.0
<b>【 ミルク中華スープ 】</b>											
普通牛乳	30.0	20	1.0	1.1	1.4	0.0	4	33	0.0	45	0.0
黒きくらげ	1.0	2	0.1	0.0	0.7	0.0	0	3	0.4	10	0.6
ゆず 果皮	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
飾り人参(紅葉)	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	27	0.3
シャンタン	2.0	8	0.2	0.6	0.4	0.8	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	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
生姜	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	5	0.0
片栗粉	5.0	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0	1	0.0	2	0.0
水	150.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
<b>【 りんごのムース 】</b>											
りんご 紅玉	8.1	4	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	9	0.1
レモン 果汁	0.7	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
ゼラチン	0.3	1	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
普通牛乳	7.1	5	0.2	0.3	0.3	0.0	1	8	0.0	11	0.0
鶏卵 卵白	1.9	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	3	0.0
希少糖	1.4	2	0.0	0.0	1.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		666	27.0	22.0	85.9	3.0	403	155	3.6	947	5.1