

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

「チキンディアブル」

とりもも肉を
マイルドな辛みと酸味の
ディアブルソースで
どうぞ！

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **625kcal**

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 栗田 由佳 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) |
|--------------------|------------|-----------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|---------------|-----------|--------------|-------------|
| 【 チキンディアブル 】 | | | | | | | | | | | |
| 若鶏(もも・皮付き) | 80.0 | 160 | 13.0 | 11.2 | 0.0 | 0.1 | 78 | 4 | 0.3 | 216 | 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 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| オリーブ油 | 2.0 | 18 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| パン粉 | 3.0 | 11 | 0.4 | 0.2 | 1.9 | 0.0 | 0 | 1 | 0.0 | 5 | 0.1 |
| 粉チーズ | 2.0 | 10 | 0.9 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 2 | 26 | 0.0 | 2 | 0.0 |
| パセリ(FD) | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 4 | 0.0 |
| ウスターソース | 6.0 | 7 | 0.1 | 0.0 | 1.6 | 0.5 | 0 | 3 | 0.1 | 11 | 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 |
| 粒入りマスタード | 2.0 | 5 | 0.2 | 0.3 | 0.3 | 0.1 | 0 | 3 | 0.0 | 4 | 0.0 |
| ブチトマト | 20.0 | 6 | 0.2 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 0 | 2 | 0.1 | 58 | 0.3 |
| クレソン | 3.0 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 3 | 0.0 | 10 | 0.1 |
| じゃが芋 | 40.0 | 30 | 0.6 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0 | 1 | 0.2 | 164 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.8 | 7 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 塩 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 【 かぶとベーコンのスープ 】 | | | | | | | | | | | |
| かぶ根 | 40.0 | 8 | 0.3 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 0 | 10 | 0.1 | 112 | 0.6 |
| かぶ葉 | 20.0 | 4 | 0.5 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0 | 50 | 0.4 | 66 | 0.6 |
| ベーコン | 5.0 | 20 | 0.6 | 2.0 | 0.0 | 0.1 | 3 | 0 | 0.0 | 11 | 0.0 |
| コンソメ | 1.5 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0.6 | 0.6 | 0 | 0 | 0.0 | 3 | 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 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 水 | 150.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 【 野菜のピクルス 】 | | | | | | | | | | | |
| 胡瓜 | 20.0 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0 | 5 | 0.1 | 40 | 0.2 |
| パプリカ(赤) | 15.0 | 5 | 0.2 | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0 | 1 | 0.1 | 32 | 0.2 |
| パプリカ(黄) | 15.0 | 5 | 0.2 | 0.0 | 1.1 | 0.0 | 0 | 1 | 0.1 | 32 | 0.2 |
| 人参 | 20.0 | 7 | 0.1 | 0.0 | 1.8 | 0.0 | 0 | 6 | 0.0 | 56 | 0.5 |
| 大根 | 20.0 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0 | 5 | 0.0 | 46 | 0.3 |
| 酢 | 15.0 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 1 | 0.0 |
| 水 | 60.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 塩 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 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 |
| こしょう | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 唐辛子(乾) | 0.5 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 14 | 0.2 |
| ローリエ | 適量 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 【 米飯 】 | | | | | | | | | | | |
| 精米 | 65.0 | 231 | 4.0 | 0.6 | 50.1 | 0.0 | 0 | 3 | 0.5 | 57 | 0.3 |
| 五穀米ブレンド | 5.0 | 20 | 0.6 | 0.3 | 3.6 | 0.0 | 0 | 4 | 0.1 | 0 | 0.3 |
| 【 チョコチップ入りココアケーキ 】 | | | | | | | | | | | |
| 小麦粉 | 3.3 | 12 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 0.0 | 0 | 1 | 0.0 | 4 | 0.1 |
| ピュアココア | 0.2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 6 | 0.0 |
| 鶏卵 | 9.6 | 14 | 1.2 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 40 | 5 | 0.2 | 12 | 0.0 |
| メープルシロップ | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| サラダ油 | 0.7 | 6 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| チョコチップ | 1.5 | 7 | 0.1 | 0.3 | 1.0 | 0.0 | 0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 一食合計 | | 625 | 24.2 | 20.3 | 82.4 | 2.7 | 123 | 136 | 2.3 | 990 | 4.6 |