

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



今月のメインメニューは

## 「赤魚の塩麴蒸し」

塩麴で  
赤魚の旨みUP!

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **631kcal**

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 後藤 知夏 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)
【米飯】											
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
【赤魚の塩麴蒸し】											
骨なし赤魚	70.0	74	12.0	2.4	0.1	0.1	36	15	0.1	203	0.0
塩こうじ	5.0	7	0.1	0.0	1.4	0.6	0	0	0.0	2	0.0
白菜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	9	0.1	44	0.3
ぶなしめじ	15.0	2	0.3	0.0	0.7	0.0	0	0	0.2	45	0.5
甘藷	12.0	16	0.1	0.0	3.8	0.0	0	5	0.1	56	0.3
オリーブ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【紅白なます】											
大根	35.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	8	0.1	81	0.5
人参	8.0	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0	2	0.0	22	0.2
いんげん	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	8	0.1
ごま	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	12	0.1	4	0.1
醤油こいくち	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	4	0.0
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
穀物酢	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【里芋の揚げ団子】											
里芋	65.0	47	1.4	0.1	10.7	0.0	0	13	0.4	221	1.3
小麦粉	2.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	2	0.1
むきえび	15.0	13	2.9	0.0	0.0	0.1	22	5	0.0	49	0.0
小麦粉	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	1	0.0	4	0.1
調合油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白髪ねぎ	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	4	0.0
かつお・昆布だし汁	120.0	2	0.4	0.0	0.4	0.1	0	4	0.0	76	0.0
醤油うすくち	6.0	3	0.3	0.0	0.5	1.0	0	2	0.1	20	0.0
みりん	10.0	24	0.0	0.0	4.3	0.0	0	0	0.0	1	0.0
料理酒	3.0	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【かぶの白みそ汁】											
かぶ根	20.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	5	0.1	56	0.3
かぶ葉	8.0	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0	20	0.2	26	0.2
ゆず皮	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.1
かつお・昆布だし汁	150.0	3	0.5	0.0	0.5	0.2	0	5	0.0	95	0.0
白味噌	10.0	22	1.0	0.3	3.8	0.6	0	8	0.3	34	0.6
赤味噌	5.0	10	0.6	0.3	1.1	0.6	0	5	0.2	19	0.2
【抹茶豆乳寒天】											
水	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.2	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.2
希少糖シロップ	4.0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	2	0.0
調整豆乳	20.0	13	0.6	0.7	1.0	0.0	0	6	0.2	34	0.1
抹茶	0.5	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0	2	0.1	14	0.2
小豆	3.0	10	0.6	0.1	1.8	0.0	0	2	0.2	45	0.5
一食合計		631	26.8	13.3	99.2	3.4	58	135	3.1	1245	6.2