

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

「トマトチキンソテー」

野菜の色を
目でも味わおう！

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **612kcal**

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 申 葵 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	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	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
【 トマトチキンソテー 】											
若鶏(もも・皮なし)	90.0	114	17.1	4.5	0.0	0.2	78	5	0.5	288	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	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	1	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
ホールトマト	50.0	11	0.7	0.0	2.6	0.1	0	7	0.2	171	0.6
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	0	0	0.0	2	0.0
白砂糖	3.0	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
いんげん	15.0	6	0.4	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	24	0.4
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.0	45	0.4
バター	3.0	22	0.0	2.4	0.0	0.1	6	0	0.0	1	0.0
【 えびとカリフラワーのオーロラソース 】											
カリフラワー	30.0	8	0.9	0.0	1.6	0.0	0	7	0.2	123	0.9
むきえび	15.0	13	2.9	0.0	0.0	0.1	22	5	0.0	49	0.0
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
胡瓜ピクルス	10.0	7	0.0	0.0	1.8	0.1	0	3	0.0	2	0.2
マヨネーズ	5.0	33	0.1	3.6	0.0	0.1	10	1	0.0	1	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
おろしにんにく	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	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
【 ほうれん草のポタージュ 】											
ほうれん草	40.0	8	0.9	0.2	1.2	0.0	0	20	0.8	276	1.1
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
調整豆乳	50.0	32	1.6	1.8	2.4	0.1	0	16	0.6	85	0.2
水	30.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
シャンタン	2.0	8	0.2	0.6	0.4	0.8	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
クルトン	2.0	9	0.2	0.2	1.5	0.0	0	0	0.0	0	0.1
【 ハートチョコケーキ 】											
薄力粉	2.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	2	0.1
ココア	0.4	1	0.1	0.1	0.2	0.0	0	1	0.1	11	0.1
ベーキングパウダー	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	5	0.0	8	0.0
希少糖	1.6	0	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	0.7	6	0.0	0.7	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	3.0	2	0.1	0.1	0.1	0.0	0	3	0.0	5	0.0
チョコチップ	0.3	2	0.0	0.1	0.2	0.0	0	1	0.0	1	0.0
粉糖	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	8.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
カラースプレーチョコ	0.1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		612	30.8	17.1	83.8	2.5	116	122	3.5	1335	5.8