

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

旬の魚を
さっぱりソースで
お楽しみ下さい！

今月のメインメニューは

「鯖のムニエル すだちバターソース」〔一食合計の摂取エネルギー〕 **628kcal**

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 橋本 脩平 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)
【黒米入りご飯】											
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
【鯖のムニエル すだちバターソース】											
さわら	80.0	142	16.1	7.8	0.1	0.2	48	10	0.6	392	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	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白髪ねぎ	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	5	0.1
青じその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
バター	8.0	60	0.0	6.5	0.0	0.2	17	1	0.0	2	0.0
小麦粉	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	0.1
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
料理酒	7.0	7	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん	6.0	14	0.0	0.0	2.6	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
すだち果汁	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	7	0.0
【春キャベツの豆乳スープ】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	60	0.5
しめじ	10.0	1	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	31	0.2
ブロッコリー	15.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	0	6	0.2	54	0.7
ロースハム	5.0	10	0.8	0.7	0.1	0.1	2	1	0.0	13	0.0
コンソメ	3.0	7	0.2	0.1	1.3	1.3	0	1	0.0	6	0.0
水	80.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
調整豆乳	40.0	24	1.6	1.5	1.0	0.1	0	22	0.2	70	0.0
粗挽きこしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【付け合わせ】											
グリーンアスパラ	30.0	7	0.8	0.1	1.2	0.0	0	6	0.2	81	0.5
人参	30.0	12	0.2	0.1	2.8	0.0	0	8	0.1	90	0.8
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【サラダ】											
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
ベビーリーフ	15.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	8	0.4	62	0.3
胡瓜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	20	0.1
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	10	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
ノンオイル焙煎ごま	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	0	0	0.0	0	0.4
【甘夏入りギリシャヨーグルト】											
ヨーグルト(水切り)	25.0	21	0.9	0.3	3.8	0.0	1	33	0.0	38	0.0
カロリーゼロ甘味料	5.6	0	0.0	0.0	5.6	0.0	0	0	0.0	2	0.0
甘夏	3.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	6	0.0
一食合計		628	27.9	20.4	84.6	3.1	68	146	2.9	1165	4.8