

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

春色ランチを  
お楽しみ下さい。

今月のメインメニューは

## 「豆腐ハンバーグ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **620kcal**

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 西 麻希 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
【豆腐ハンバーグ】											
牛ひき肉	25.0	68	4.3	5.3	0.1	0.1	16	2	0.6	65	0.0
豚ひき肉	25.0	59	4.4	4.3	0.0	0.0	19	2	0.3	73	0.0
豆腐	30.0	22	2.0	1.3	0.5	0.0	0	26	0.3	42	0.1
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	13	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
ナツメグ	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	3	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	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.0
和風ソース	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
バター	2.0	15	0.0	1.6	0.0	0.0	4	0	0.0	1	0.0
おろし生しょうが	3.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	8	0.0
【付け合わせ】											
エリンギ	20.0	4	0.6	0.1	1.2	0.0	0	0	0.1	68	0.7
そらまめ	20.0	22	2.2	0.0	3.1	0.0	0	4	0.5	88	0.5
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	21	0.2
パプリカ(黄)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	20	0.1
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	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
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【春キャベツとエビのサラダ】											
春キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	60	0.5
むきえび	15.0	13	2.9	0.0	0.0	0.1	22	5	0.0	49	0.0
ブチトマト	30.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	0	4	0.1	87	0.4
きゅうり	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	20	0.1
コーン	10.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	0	0.1	29	0.0
ノンオイルごまドレッシング	10.0	5	0.2	0.2	0.6	0.3	0	0	0.0	0	0.4
【スナップえんどうのすまし汁】											
スナップえんどう	15.0	6	0.4	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	24	0.4
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
しめじ	10.0	1	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	31	0.2
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
醤油 うすくち	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	7	0.0
かつお・昆布だし	150.0	3	0.5	0.0	0.5	0.2	0	5	0.0	95	0.0
【苺ゼリーのせミルクプリン】											
牛乳	55.6	37	1.8	2.1	2.7	0.1	7	61	0.0	83	0.0
希少糖シロップ	6.7	0	0.0	0.0	6.7	0.0	0	0	0.0	3	0.0
板ゼラチン	0.9	3	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉ゼラチン	0.1	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	0.9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
苺	6.7	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	1	0.0	11	0.1
希少糖シロップ	1.8	0	0.0	0.0	1.8	0.0	0	0	0.0	1	0.0
レモン果汁	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	6.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		620	28.4	19.8	87.6	2.9	110	154	3.3	1080	4.8