

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

旬の野菜で
おいしく！ヘルシーに！

今月のメインメニューは

「アスパラのささみ巻き揚げ」〔一食合計の摂取エネルギー〕 **567kcal**

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 山田 静恵 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
【 アスパラのささみ巻き揚げ 】											
若鶏(ささ身)	60.0	63	13.8	0.5	0.0	0.1	40	2	0.1	252	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
グリーンアスパラ	20.0	4	0.5	0.0	0.8	0.0	0	4	0.1	54	0.4
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
小麦粉	3.0	11	0.2	0.0	2.3	0.0	0	1	0.0	3	0.1
鶏卵	5.0	8	0.6	0.5	0.0	0.0	21	3	0.1	7	0.0
パン粉	5.0	19	0.7	0.3	3.2	0.1	0	2	0.1	8	0.2
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ウスターソース	10.0	12	0.1	0.0	2.7	0.8	0	6	0.2	19	0.1
マヨネーズ	5.0	33	0.1	3.6	0.0	0.1	10	1	0.0	1	0.0
レモン果汁	4.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	4	0.0
ねり辛子	1.0	3	0.1	0.1	0.4	0.1	0	1	0.0	2	0.0
レモン	10.0	6	0.0	0.0	1.2	0.0	0	6	0.0	14	0.4
サラダ菜	8.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	4	0.2	33	0.1
【 いかと筍のサラダ 】											
いか	20.0	13	3.0	0.1	0.0	0.1	42	3	0.0	44	0.0
筍	20.0	5	0.7	0.0	0.9	0.0	0	3	0.1	104	0.6
玉レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
京水菜	15.0	3	0.3	0.0	0.7	0.0	0	32	0.3	72	0.5
トマト	20.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	1	0.0	42	0.2
ノンオイル青じそドレッシング	10.0	10	0.2	0.0	2.1	0.8	0	1	0.0	11	0.0
【 若布と絹さやのスープ 】											
若布(生)	10.0	2	0.2	0.0	0.6	0.2	0	10	0.1	73	0.4
絹さや	10.0	4	0.3	0.0	0.8	0.0	0	4	0.1	20	0.3
赤パプリカ	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	21	0.2
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	0	0	0.0	2	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	0.0	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
【 紫芋のマーブルシフォンケーキ 】											
小麦粉	5.4	20	0.4	0.1	4.1	0.0	0	1	0.0	6	0.1
卵黄	3.3	13	0.5	1.1	0.0	0.0	46	5	0.2	3	0.0
希少糖シロップ	5.8	0	0.0	0.0	5.8	0.0	0	0	0.0	3	0.0
サラダ油	0.4	4	0.0	0.4	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	3.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
紫芋	4.2	6	0.1	0.0	1.3	0.0	0	1	0.0	16	0.1
レモン果汁	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
卵白	11.7	5	1.2	0.0	0.0	0.1	0	1	0.0	16	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		567	27.9	13.5	85.2	3.3	159	104	2.3	975	4.5