

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

Sora

レストラン

WELNESS LUNCH 1,100円

さっぱり料理で
梅雨を乗り切ろう!

今月のメインメニューは

「さわらのステーキ 大根おろしの和風ソース」

〔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 小笠 有加 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)
【五穀米】											
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	0.3
五穀米ブレンド	3.6	14	0.4	0.2	2.6	0.0	0	3	0.1	0	0.2
【さわらのステーキ 大根おろしの和風ソース】											
さわら	80.0	142	16.1	7.8	0.1	0.2	48	10	0.6	392	0.0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
こいくち醤油	8.0	6	0.6	0.0	0.8	1.2	0	2	0.1	31	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	10.0	24	0.0	0.0	4.3	0.0	0	0	0.0	1	0.0
胡麻油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
にんにく	1.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.1
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
大根	20.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	5	0.0	46	0.3
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
そらまめ	20.0	22	2.2	0.0	3.1	0.0	0	4	0.5	88	0.5
京葱	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	2	0.0	10	0.1
かいわれ大根	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	3	0.0	5	0.1
唐辛子	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【彩りサラダ】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	60	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
胡瓜	15.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	4	0.0	30	0.2
ごまドレッシング	10.0	54	0.2	5.3	1.1	0.3	1	7	0.1	8	0.1
【トマトのさっぱり中華スープ】											
トマト	20.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	1	0.0	42	0.2
レタス	15.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	3	0.0	30	0.2
鶏卵	15.0	23	1.8	1.5	0.0	0.1	63	8	0.3	20	0.0
春雨	5.0	18	0.0	0.0	4.3	0.0	0	2	0.0	1	0.1
顆粒中華だし	2.0	4	0.3	0.0	0.7	1.0	0	2	0.0	18	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	8.0	8	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	130.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【甘夏炭酸ゼリー】											
炭酸水	18.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
甘夏果汁	5.3	4	0.1	0.0	1.0	0.0	0	2	0.0	19	0.1
希少糖シロップ	4.2	0	0.0	0.0	4.2	0.0	0	0	0.0	2	0.0
ゼラチン	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	2.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	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	27.7	18.5	82.8	3.0	112	80	2.3	944	3.6