

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

暑い夏、
カレー風味で食欲増進!

今月のメインメニューは

「鶏肉のグリル カレー風味」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **554kcal**

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 栗田 由佳 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	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	4	0.1	0	0.3
【 鶏肉のグリル カレー風味 】											
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
ソース 中濃	3.0	4	0.0	0.0	0.9	0.2	0	2	0.1	6	0.0
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	9	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
カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0	3	0.1	9	0.2
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.0
ナツメグ	少々	0	0.0	0.0	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
とうもろこし	20.0	18	0.7	0.3	3.4	0.0	0	1	0.2	58	0.6
パプリカ(赤)	15.0	5	0.2	0.0	1.1	0.0	0	1	0.1	32	0.2
エリンギ	20.0	4	0.6	0.1	1.2	0.0	0	0	0.1	68	0.7
ししとうがらし	10.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	1	0.1	34	0.4
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	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
レモン	10.0	5	0.1	0.1	1.3	0.0	0	7	0.0	13	0.5
【 蒸し茄子の和え物 】											
茄子	60.0	13	0.7	0.1	3.1	0.0	1	11	0.2	132	1.3
生姜	0.8	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	2	0.0
唐辛子(乾)	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.5	0	1	0.1	17	0.0
酢	2.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ごま油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
かつお・昆布だし	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	2	0.0
みょうが	3.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	8	0.1
オクラ	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	6	0.1
【 ミネストローネ 】											
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	0	3	0.0	20	0.2
セロリ	5.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	21	0.1
トマト	20.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	1	0.0	42	0.2
ズッキーニ	20.0	3	0.3	0.0	0.6	0.0	0	5	0.1	64	0.3
ベーコン	5.0	20	0.6	2.0	0.0	0.1	3	0	0.0	11	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
コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0	0	0.0	3	0.0
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	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
粉チーズ	0.5	2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	7	0.0	1	0.0
水	100.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 カフェオレゼリー 】											
コーヒー浸出液	31.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	20	0.0
牛乳	33.0	22	1.1	1.3	1.6	0.0	4	36	0.0	50	0.0
希少糖シロップ	9.5	0	0.0	0.0	9.4	0.0	0	0	0.0	4	0.0
ゼラチン	1.5	5	1.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
コーヒーホワイトナー	2.0	4	0.1	0.4	0.1	0.0	1	1	0.0	1	0.0
一食合計		554	29.1	15.1	84.3	3.0	87	100	2.2	1009	5.7