

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

豚ヒレ×トマトで
残暑疲れを
吹き飛ばそう!

今月のメインメニューは

「ポークカツ トマトソースかけ」

【一食合計の摂取エネルギー】 **629kcal**

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 後藤 知夏 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
【 ポークカツ トマトソースかけ 】											
豚肉(ヒレ)	70.0	78	15.9	1.2	0.1	0.1	46	3	0.8	280	0.0
黒こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	3	0.0
ナツメグ 粉	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
小麦粉(薄力粉)	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	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	7.0	26	1.0	0.5	4.4	0.1	0	2	0.1	11	0.3
サラダ油	7.0	64	0.0	7.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ソース											
ホルトマト	30.0	7	0.4	0.0	1.6	0.0	0	4	0.1	102	0.3
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
アンチョビ	5.0	8	1.2	0.3	0.0	0.7	4	8	0.1	7	0.0
マッシュルーム	8.0	1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	1	0.1	7	0.3
料理酒	15.0	16	0.1	0.0	0.8	0.0	0	1	0.0	1	0.0
コンソメ	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	1	0.0
バジル 粉	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	14	0.6	16	0.0
【 付け合わせ 】											
レモン	5.0	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0	3	0.0	7	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
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
赤ピーマン	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
【 海藻サラダ 】											
海藻ミックス	1.5	0	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	0	0.5
レタス	25.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	5	0.1	50	0.3
大根	15.0	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.0	35	0.2
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	15	0.1
かいわれ大根	2.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	2	0.0
ノンオイル和風ドレッシング	8.0	8	0.2	0.0	1.7	0.6	0	1	0.0	7	0.0
【 南瓜の豆乳スープ 】											
かぼちゃ	40.0	36	0.8	0.1	8.2	0.0	0	6	0.2	180	1.4
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
有塩バター	1.0	7	0.0	0.8	0.0	0.0	2	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
調整豆乳	40.0	24	1.6	1.5	1.0	0.1	0	22	0.2	70	0.0
水	30.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
黒こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	3	0.0
パセリ	0.2	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	3	0.0	7	0.0
【 さつま芋コロコロボール 】											
甘藷	12.5	17	0.2	0.0	4.0	0.0	0	5	0.1	60	0.3
有塩バター	0.8	6	0.0	0.6	0.0	0.0	2	0	0.0	0	0.0
希少糖シロップ	1.6	0	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
卵黄	0.6	2	0.1	0.2	0.0	0.0	8	1	0.0	1	0.0
抹茶	1.0	3	0.3	0.1	0.4	0.0	0	4	0.2	27	0.4
一食合計		629	29.5	13.9	92.8	2.4	83	139	3.8	1199	6.9