

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

あたたかい
ロールキャベツを
どうぞ!

今月のメインメニューは

「ロールキャベツ (和風あんかけ)」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **589kcal**

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 橋本 脩平氏の監修のもと、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)	3.0	11	0.2	0.1	2.3	0.0	0	0	0.0	10	0.0
【 ロールキャベツ 和風あんかけ 】											
キャベツ	60.0	8	0.5	0.1	1.9	0.0	0	26	0.2	132	0.8
鶏 ひき肉	65.0	112	11.4	7.8	0.0	0.1	52	5	0.5	163	0.0
豆腐	15.0	11	1.0	0.6	0.2	0.0	0	13	0.1	21	0.1
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	2	0.0	15	0.2
パン粉	5.0	19	0.7	0.3	3.2	0.1	0	2	0.1	8	0.2
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
ぎんなん	5.0	9	0.2	0.1	1.7	0.0	0	0	0.1	35	0.0
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	15	0.1
えのき茸	15.0	3	0.4	0.0	1.1	0.0	0	0	0.2	51	0.6
まい茸	15.0	2	0.3	0.1	0.7	0.0	0	0	0.0	35	0.5
料理酒	7.0	6	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.0
醤油	7.0	4	0.5	0.0	0.6	1.0	0	2	0.1	30	0.1
みりん風調味料	5.0	12	0.0	0.0	2.9	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	1	0.0
かつお・昆布だし	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	0	3	0.0	63	0.0
おろし生しょうが	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	3	0.0
ほんだし	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.0
【 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
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	2	0.0	23	0.1
胡瓜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	10	0.1
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	10	0.1
ごまドレッシング	10.0	36	0.9	2.6	2.1	0.3	2	41	0.4	21	0.4
【 里芋の白扇揚げ 】											
里芋(徳)	60.0	35	0.9	0.1	7.9	0.0	0	6	0.3	384	1.4
紅生姜漬 みじん切り	2.5	0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	2	0.0	1	0.1
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
万能ねぎ	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	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
卵白	1.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.3
片栗粉	0.2	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
味ぽん	4.0	3	0.2	0.0	0.5	0.4	0	1	0.0	10	0.0
大根	20.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	5	0.0	46	0.0
しその葉	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	3	0.0
【 りんごヨーグルト 】											
水切りヨーグルト	25.0	16	0.9	0.8	1.3	0.0	3	27	0.0	36	0.0
カロリーゼロ甘味料	5.0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0	0	0.0	2	0.0
りんご	2.5	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	3	0.0
一食合計		589	23.4	16.3	91.1	2.8	57	158	2.6	1267	6.1