

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



今月のメインメニューは

クリスマス気分を  
ランチでも感じて下さい

## 「タラとブロッコリーのバター醤油」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **576kcal**

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 筑後 桃子氏の監修のもと、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
【タラとブロッコリーのバター醤油】											
たら	70.0	54	12.3	0.1	0.1	0.2	41	22	0.1	245	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
小麦粉・薄力粉	2.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	2	0.1
ブロッコリー	40.0	8	0.8	0.2	1.0	0.0	0	23	0.3	40	0.7
ミニトマト	50.0	15	0.6	0.1	3.6	0.0	0	6	0.2	145	0.7
白ワイン	7.5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	5	0.0
オリーブ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
無塩バター	5.0	38	0.0	4.2	0.0	0.0	11	1	0.0	1	0.0
醤油 うすくち	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	7	0.0
黒こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【かぼちゃのマセドアンサラダ】											
かぼちゃ	50.0	12	0.4	0.1	3.1	0.0	0	14	0.2	130	0.8
にんじん	20.0	6	0.1	0.0	1.5	0.0	0	9	0.1	126	0.8
えだまめ	10.0	16	1.3	0.8	1.1	0.0	0	8	0.3	65	0.7
むきえび	20.0	17	3.9	0.1	0.0	0.2	29	6	0.0	65	0.0
サニーレタス	10.0	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	7	0.2	41	0.2
和風ドレッシング	10.0	20	0.2	1.8	0.5	0.4	0	1	0.1	15	0.0
【豆乳スープ】											
ほうれんそう	30.0	6	0.7	0.1	0.9	0.0	0	15	0.6	207	0.8
ぶなしめじ	10.0	2	0.3	0.1	0.5	0.0	0	0	0.0	38	0.4
ベーコン	5.0	20	0.6	2.0	0.0	0.1	3	0	0.0	11	0.0
固形コンソメ	3.0	7	0.2	0.1	1.3	1.3	0	1	0.0	6	0.0
水	80.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
調製豆乳	40.0	26	1.3	1.4	1.9	0.0	0	12	0.5	68	0.1
【フルーツ寒天(Xmasバージョン)】											
いちご 生	3.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	5	0.0
キウイフルーツ 生	3.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	1	0.0	9	0.1
水	11.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.1
希少糖	3.3	5	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	21.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レモン汁	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		576	27.4	17.9	75.4	2.6	84	133	3.2	1307	5.8