

## WELNESS LUNCH 1,100円



今月のメインメニューは

## 「グリルロールチキン」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **590kcal**見た目も鮮やか！  
野菜もとれる

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 田尻 真梨氏の監修のもと、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
【グリルロールチキン】											
若鶏(むね・皮なし)	90.0	104	21.0	1.7	0.1	0.1	65	4	0.3	333	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	2	0.0
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.0	45	0.4
ほうれん草	25.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	0	12	0.5	173	0.7
サラダ油	8.0	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
うすくちしょうゆ	7.0	4	0.4	0.0	0.5	1.1	0	2	0.1	22	0.0
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
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
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
オイスターソース	1.0	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0	0	0.0	3	0.0
【付け合わせサラダ】											
レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
ベビーリーフ	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	6	0.2	41	0.2
京水菜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	11	0.1	24	0.2
パプリカ	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	10	0.1
プチトマト	30.0	9	0.3	0.0	2.2	0.0	0	4	0.1	87	0.4
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
【春菊としめじの柚酢和え】											
春菊	30.0	7	0.7	0.1	1.2	0.1	0	36	0.5	138	1.0
しめじ	30.0	4	0.8	0.1	0.8	0.0	0	1	0.2	93	0.6
ゆず 果皮	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
昆布だし	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	4	0.0
うすくちしょうゆ	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	0	0.0	6	0.0
みりん風調味料	1.5	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ゆず 果汁	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	2	0.0
【根菜あったかスープ】											
ごぼう	10.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	32	0.6
れんこん	10.0	7	0.2	0.0	1.6	0.0	0	2	0.1	44	0.2
乾しいたけ	5.0	9	1.0	0.2	3.2	0.0	0	1	0.1	105	2.1
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	15	0.1
鶏ガラだし	1.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
ごま油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	1	0.0
水	100.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【栗入り抹茶のドーナツ型シフォン】											
小麦粉	1.4	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0	0	0.0	2	0.0
鶏卵	5.0	8	0.6	0.5	0.0	0.0	21	3	0.1	7	0.0
希少糖	1.7	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0	5	0.0	5	0.3
くり・甘露煮	1.0	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
抹茶	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	3	0.0
サラダ油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉砂糖	0.3	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		590	31.7	14.7	81.9	2.5	88	148	3.5	1335	7.8