

WELNESS LUNCH 1,100円

旬の鯛を濃厚な
トマトクリームで
いただきます！

今月のメインメニューは

「鯛のトマトクリーム煮」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **614kcal**

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 井上 愛莉沙 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
五穀米ブレンド	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	4	0.1	0	0.3
【 鯛のトマトクリーム煮 】											
鯛	70.0	124	14.6	6.6	0.1	0.1	48	8	0.1	315	0.0
塩	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
ほうれん草	30.0	6	0.7	0.1	0.9	0.0	0	15	0.6	207	0.8
有塩バター	2.0	15	0.0	1.6	0.0	0.0	4	0	0.0	1	0.0
牛乳	50.0	34	1.7	1.9	2.4	0.1	6	55	0.0	75	0.0
トマトソース	25.0	11	0.5	0.1	2.1	0.2	0	5	0.2	85	0.3
小麦粉	6.0	22	0.5	0.1	4.5	0.0	0	1	0.0	7	0.2
コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0	0	0.0	3	0.0
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	0	1	0.1	123	0.4
ブロッコリー	30.0	10	1.3	0.2	1.6	0.0	0	11	0.3	108	1.3
【 サラダ 】											
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	2	0.0	23	0.1
レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
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
胡瓜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	10	0.1
ノンオイル和風ドレッシング	10.0	10	0.3	0.0	2.2	0.8	0	1	0.0	9	0.0
【 キノコとキャベツの コンソメスープ 】											
キャベツ	25.0	6	0.3	0.1	1.3	0.0	0	11	0.1	50	0.5
しめじ	10.0	1	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	31	0.2
まい茸	10.0	2	0.2	0.1	0.4	0.0	0	0	0.0	23	0.4
マッシュルーム	10.0	1	0.3	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	35	0.2
オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	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	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
コンソメ	3.0	7	0.2	0.1	1.3	1.3	0	1	0.0	6	0.0
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パセリ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 ココアプリン 】											
牛乳	30.0	20	1.0	1.1	1.4	0.0	4	33	0.0	45	0.0
ゼラチン	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
希少糖	4.5	15	0.1	0.0	4.0	0.1	0	14	0.0	13	0.7
ピュアココア	0.3	1	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0	0.0	8	0.1
ホイップクリーム	1.0	4	0.1	0.3	0.2	0.0	0	0	0.0	1	0.0
チョコレート	少々	6	0.1	0.3	0.6	0.0	0	2	0.0	4	0.0
一食合計		614	28.6	15.7	88.0	3.4	62	178	2.3	1346	6.8