

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

豆乳味噌スープで煮込んだ  
ほっこりまろやか  
和風料理です！

今月のメインメニューは

## 「肉団子 豆乳スープ仕立て」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **688kcal**

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 野村 聡子 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)
【黒米入りご飯】											
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
【肉団子 豆乳スープ仕立て】											
牛肉(和牛ヒキ)	25.0	48	5.3	2.7	0.2	0.0	18	1	0.7	88	0.0
豚 ヒキ肉	25.0	59	4.4	4.3	0.0	0.0	19	2	0.3	73	0.0
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	13	0.0
パン粉	5.0	19	0.7	0.3	3.2	0.1	0	2	0.1	8	0.2
牛乳	15.0	10	0.5	0.6	0.7	0.0	2	17	0.0	23	0.0
食塩	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
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
かつお・昆布だし	30.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	19	0.0
人参	20.0	8	0.1	0.0	1.9	0.0	0	6	0.0	60	0.6
キャベツ	20.0	5	0.3	0.0	1.0	0.0	0	9	0.1	40	0.4
まいたけ 生	15.0	2	0.3	0.1	0.7	0.0	0	0	0.0	35	0.5
豆乳	50.0	23	1.8	1.0	1.6	0.0	0	8	0.6	95	0.1
味噌	7.0	13	0.9	0.4	1.5	0.9	0	7	0.3	27	0.3
しょうが おろし	4.0	2	0.0	0.0	0.3	0.1	0	1	0.0	6	0.0
醤油・こいくち	3.0	2	0.2	0.0	0.3	0.4	0	1	0.1	12	0.0
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
菜の花	15.0	5	0.7	0.0	0.9	0.0	0	24	0.4	59	0.6
【新じゃがヨーグルトサラダ】											
じゃが芋	50.0	38	0.8	0.1	8.8	0.0	0	2	0.2	205	0.7
胡瓜	15.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	4	0.0	30	0.2
赤玉葱	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	8	0.1
コーン(缶)	5.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	7	0.2
マヨネーズ	5.0	33	0.1	3.6	0.0	0.1	10	1	0.0	1	0.0
ヨーグルト 低脂肪	15.0	7	0.6	0.2	0.8	0.0	1	20	0.0	27	0.0
並塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
こしょう 黒、粉	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レタス	30.0	4	0.2	0.0	0.8	0.0	0	6	0.1	60	0.3
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	58	0.3
【筍とふきの胡麻酢和え】											
筍(水煮)	40.0	9	1.1	0.1	1.6	0.0	0	8	0.1	31	0.9
ふき	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	8	0.0	66	0.3
かまぼこ(赤)	13.0	13	1.1	0.2	1.9	0.3	4	3	0.0	13	0.0
かつお・昆布だし	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	6	0.0
白砂糖	5.0	19	0.0	0.0	5.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん	5.0	12	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
うすくちしょうゆ	5.0	3	0.3	0.0	0.4	0.8	0	1	0.1	16	0.0
米酢	5.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
すりごま	2.0	12	0.4	1.1	0.4	0.0	0	24	0.2	8	0.3
糸花かつお	0.1	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【苺ミルク寒天】											
いちご	6.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	10	0.1
牛乳	30.0	20	1.0	1.1	1.4	0.0	4	33	0.0	45	0.0
粉末寒天	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.1
希少糖シロップ	3.0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
一食合計		688	27.4	19.6	102.0	3.0	100	206	4.2	1257	6.8