

WELNESS LUNCH 1,100円



今月のメインメニューは

和食で春を召し上がれ。

「サワラの大葉巻あんかけ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **661kcal**

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 東條 恵氏の監修のもと、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)	食物繊維 (g)
【ご飯】										
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	0.3
五穀米ブレンド	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	4	0.1	0.3
【サワラの大葉巻あんかけ】										
さわら	80.0	142	16.1	7.8	0.1	0.2	48	10	0.6	0.0
青じその葉	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	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
醤油	5.0	3	0.4	0.0	0.4	0.7	0	2	0.1	0.0
かつお・昆布だし	30.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	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
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0.0
西洋かぼちゃ	14.0	13	0.3	0.0	2.9	0.0	0	2	0.1	0.5
なす	14.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	3	0.0	0.3
糸とうがらし	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
【春のサラダ】										
キャベツ	20.0	5	0.3	0.0	1.0	0.0	0	9	0.1	0.4
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	2	0.0	0.2
プチトマト	12.0	3	0.1	0.0	0.9	0.0	0	1	0.0	0.2
絹さや	4.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	0.1
和風ドレッシング	10.0	23	0.2	2.1	0.9	0.5	0	0	0.0	0.0
【茶巾含め煮】										
鶏ミンチ	15.0	22	3.2	0.9	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0
油揚げ	10.0	41	2.3	3.4	0.0	0.0	0	31	0.3	0.1
こんにゃく	20.0	1	0.0	0.0	0.5	0.0	0	9	0.1	0.4
もやし	10.0	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0	2	0.0	0.1
かつお・昆布だし	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	0	3	0.0	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	0.0
みりん風調味料	22.0	50	0.0	0.0	12.1	0.0	0	0	0.0	0.0
飾り人參	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	0.3
ねぎ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
【くず桜ゼリー】										
水	40.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
こしあん(白)	20.0	31	2.0	0.1	5.4	0.0	0	5	0.6	1.4
パルスイート・カロリーゼロ	2.0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0.0
ゼラチン	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
赤粉	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
一食合計		661	31.5	19.2	87.9	2.3	48	95	2.6	4.6