

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

しっかり食べて
免疫力を高めよう!

今月のメインメニューは

「れんこん入りつくね」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **648kcal**

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 西 麻希 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(黒米入り) 】											
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
【 れんこん入りつくね 】											
豚肉(ひき)	40.0	101	6.8	7.7	0.0	0.0	28	2	0.2	120	0.0
若鶏(ひき)	40.0	58	8.5	2.4	0.0	0.0	29	2	0.1	136	0.0
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	0	3	0.0	23	0.2
れんこん	15.0	10	0.3	0.0	2.3	0.0	0	3	0.1	66	0.3
ねぎ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	8	0.1	26	0.3
生姜	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	5	0.0
にんにく	1.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.1
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	13	0.0
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
醤油	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	4	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	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
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
醤油	7.0	4	0.5	0.0	0.6	1.0	0	2	0.1	30	0.1
白砂糖	4.0	15	0.0	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	4.0	4	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
スナッペンどう	10.0	4	0.3	0.0	1.0	0.0	0	3	0.1	16	0.3
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
人参	20.0	8	0.1	0.0	1.9	0.0	0	6	0.0	60	0.6
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
バター	1.5	11	0.0	1.2	0.0	0.0	3	0	0.0	0	0.0
サラダ菜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	6	0.2	41	0.2
【 トマトと若布の酢の物 】											
トマト	40.0	8	0.3	0.0	1.9	0.0	0	3	0.1	84	0.4
かいわれ大根	7.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	4	0.0	7	0.1
長芋	15.0	10	0.3	0.0	2.1	0.0	0	3	0.1	65	0.2
若布	2.0	2	0.3	0.0	0.8	0.3	0	16	0.1	104	0.7
酢	7.5	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
はちみつ	10.0	29	0.0	0.0	8.0	0.0	0	0	0.1	2	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
かつおだし	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【 豆腐のすまし汁 】											
絹ごし豆腐	20.0	11	1.0	0.6	0.4	0.0	0	11	0.2	30	0.1
たまご豆腐	20.0	16	1.3	1.0	0.4	0.2	44	5	0.2	18	0.0
オクラ	5.0	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	5	0.0	13	0.3
木の芽	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	5.0	3	0.3	0.0	0.4	0.8	0	1	0.0	17	0.0
料理酒	3.0	3	0.0	0.0	0.2	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
水	130.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 洋梨のヨーグルトゼリー 】											
西洋梨缶	6.3	5	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	3	0.1
ヨーグルトプレーン	12.5	8	0.4	0.4	0.7	0.0	1	14	0.0	18	0.0
寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	0	0.2
水	12.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	3.4	13	0.0	0.0	3.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		648	27.3	17.1	91.8	4.0	147	110	2.6	1008	4.5