

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

旬の白身魚を  
コクのあるレモンバター  
ソースで。

今月のメインメニューは

## 「スズキのムニエル レモンバターソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **633kcal**

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 山田 静恵氏の監修のもと、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)	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
【スズキのムニエル レモンバターソース】											
すずき	80.0	98	15.8	3.4	0.0	0.2	54	10	0.2	296	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
小麦粉	6.0	22	0.5	0.1	4.5	0.0	0	1	0.0	7	0.2
オリーブ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レモン果汁	12.0	3	0.0	0.0	1.0	0.0	0	1	0.0	12	0.0
白ワイン	15.0	11	0.0	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	9	0.0
粒入りマスタード	6.0	14	0.5	1.0	0.8	0.2	0	8	0.1	11	0.0
バター	5.0	37	0.0	4.1	0.0	0.1	11	1	0.0	1	0.0
しめじ	30.0	4	0.8	0.1	0.8	0.0	0	1	0.2	93	0.6
パプリカ(赤)	15.0	5	0.2	0.0	1.1	0.0	0	1	0.1	32	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
グリーンアスパラ	15.0	3	0.4	0.0	0.6	0.0	0	3	0.1	41	0.3
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	3	0.1	10	0.1
レモン	5.0	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0	3	0.0	7	0.2
【グリーンサラダ】											
玉レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
ベビーリーフ	15.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	8	0.4	62	0.3
胡瓜	15.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	4	0.0	30	0.2
プチトマト	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ノンオイルごまドレッシング	15.0	15	0.1	0.1	3.6	0.6	0	0	0.0	0	0.0
【ポテトとベーコンコンソメスープ】											
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	0	1	0.1	123	0.4
ベーコン	15.0	46	2.1	2.4	0.4	0.4	0	0	0.0	0	0.0
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
セロリ	15.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	6	0.0	62	0.2
かいわれ大根	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	3	0.0	5	0.1
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	0	1	0.0	4	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【フルーツ】											
オレンジ	35.0	19	0.4	0.0	4.7	0.0	0	12	0.1	102	0.9
パイナップル	40.0	23	0.0	0.1	6.2	0.0	0	1	0.0	48	0.6
ミント	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		633	26.9	17.1	85.5	2.4	65	99	2.4	1090	4.7