

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

夏野菜で
水分・ミネラル補給!

今月のメインメニューは

「グリルチキンのラタトゥイユソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **629kcal**

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 小笠 有加氏の監修のもと、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 】											
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	0.3
黒米	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【 グリルチキンのラタトゥイユソース 】											
若鶏(むね・皮付き)	70.0	102	14.9	4.1	0.1	0.1	51	3	0.2	238	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	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
オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
茄子	40.0	9	0.4	0.0	2.0	0.0	0	7	0.1	88	0.9
玉葱	40.0	15	0.4	0.0	3.5	0.0	0	8	0.1	60	0.6
ズッキーニ	40.0	6	0.5	0.0	1.1	0.0	0	10	0.2	128	0.5
セロリ	5.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	21	0.1
砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ホールトマト	30.0	7	0.4	0.0	1.6	0.0	0	4	0.1	102	0.3
ケチャップ	3.0	4	0.1	0.0	0.8	0.1	0	1	0.0	14	0.1
チキンコンソメ	1.0	3	0.1	0.0	0.5	0.4	0	0	0.0	1	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
にんにく	1.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.1
生姜	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	3	0.0
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パプリカ	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	3	0.1	10	0.1
【 フレッシュサラダ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	60	0.5
レタス	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.0	20	0.1
胡瓜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	20	0.1
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	15	0.1
ラディッシュ	5.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	11	0.1
ヤングコーン	10.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	2	0.0	23	0.3
ノンオイル青じそドレッシング	10.0	10	0.3	0.0	2.1	0.7	0	1	0.0	11	0.0
【 枝豆の冷製スープ 】											
えだまめ	30.0	41	3.5	1.9	2.6	0.0	0	17	0.8	177	1.5
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
牛乳	100.0	67	3.3	3.8	4.8	0.1	12	110	0.0	150	0.0
水	50.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
チキンコンソメ	2.0	5	0.2	0.1	1.0	0.8	1	1	0.0	2	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
えだまめ	2.0	3	0.2	0.1	0.2	0.0	0	1	0.1	12	0.1
【 コーヒーゼリー 】											
インスタントコーヒー	0.5	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	18	0.0
寒天	0.5	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0	3	0.0	0	0.4
水	35.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
砂糖	3.5	13	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
コーヒーホワイトナー	5.0	26	0.3	1.5	3.0	0.0	0	6	0.0	29	0.0
一食合計		629	30.3	15.4	91.1	2.9	64	210	2.5	1350	6.8