

WELNESS LUNCH 1,100円

しっかり食べて
残暑を乗り切ろう！

今月のメインメニューは

「豚ヒレステーキ ガーリックソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **620kcal**

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 鈴木 佳子 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)
【五穀米】											
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	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	0.3
【豚ヒレステーキ ガーリックソース】											
豚肉(ヒレ)	80.0	90	18.2	1.4	0.1	0.1	52	3	1.0	320	0.0
薄力粉	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	0.1
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	少	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
玉葱	40.0	15	0.4	0.0	3.5	0.0	0	8	0.1	60	0.6
おろしにんにく	2.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	1	0.0	3	0.1
酒	12.0	13	0.0	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
【付け合わせ】											
茄子	30.0	7	0.3	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	66	0.7
オクラ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	9	0.1	26	0.5
ヤングコーン	20.0	6	0.5	0.0	1.2	0.0	0	4	0.1	46	0.5
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
プチトマト	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	29	0.1
【秋の彩りスープ】											
しばえび	20.0	17	3.7	0.1	0.0	0.1	34	11	0.2	52	0.0
しめじ	15.0	2	0.4	0.1	0.4	0.0	0	0	0.1	47	0.3
里芋	30.0	17	0.5	0.0	3.9	0.0	0	3	0.2	192	0.7
ごぼう	10.0	7	0.2	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	32	0.6
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
ねぎ	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	8	0.1
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0	0	0.0	3	0.0
水	130.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【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
玉レタス	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
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	10	0.1
フレンチソース	10.0	36	0.0	3.7	0.5	0.3	0	1	0.0	3	0.0
【水ようかん】											
水	18.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.2
白砂糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	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
こしあん	13.0	20	1.3	0.1	3.5	0.0	0	3	0.4	8	0.9
一食合計		620	32.3	15.6	82.3	2.6	86	87	3.2	1134	7.2