

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

徳島の郷土料理とともに
秋を味わって。

今月のメインメニューは

「サゴシの甘酢あんかけ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **664kcal**

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 南城 葵 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)
【栗ご飯】											
精米	50.0	179	3.1	0.5	38.8	0.0	0	3	0.4	45	0.3
もち米	10.0	36	0.6	0.1	7.8	0.0	0	1	0.1	9	0.1
くり	20.0	33	0.6	0.1	7.4	0.0	0	5	0.2	84	0.8
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
洗い黒ごま	0.3	2	0.1	0.2	0.1	0.0	0	4	0.0	1	0.0
【サゴシの甘酢あんかけ】											
サゴシ	70.0	124	14.1	6.8	0.1	0.1	42	9	0.6	343	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
小麦粉	6.0	22	0.5	0.1	4.5	0.0	0	1	0.0	7	0.2
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
チンゲンツァイ	40.0	4	0.2	0.0	0.8	0.0	0	40	0.4	104	0.5
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
生椎茸	15.0	3	0.5	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	42	0.6
水	30.0	0	0.0	0.0	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	21	0.0
酢	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	6.0	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
胡麻油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
唐辛子	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【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	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	20	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
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	58	0.3
ごまドレッシング	10.0	36	0.9	2.6	2.1	0.3	2	41	0.4	21	0.4
【そば米汁】											
そば米	7.0	25	0.7	0.2	5.2	0.0	0	1	0.1	27	0.3
若鶏	10.0	13	1.9	0.5	0.0	0.0	9	1	0.1	32	0.0
油揚げ	5.0	4	0.3	0.2	0.1	0.0	0	4	0.0	7	0.0
えのき茸	10.0	2	0.3	0.0	0.9	0.0	0	0	0.1	34	0.4
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	3	0.0	30	0.3
みつ葉	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	3	0.1	25	0.1
醤油 うすくち	5.0	3	0.3	0.0	0.4	0.8	0	1	0.0	17	0.0
かつお・昆布だし	120.0	2	0.4	0.0	0.4	0.1	0	4	0.0	76	0.0
【みかんゼリー】											
みかん 缶詰・果肉	6.0	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	5	0.0
オレンジ果汁	12.5	19	0.0	0.0	5.3	0.0	0	0	0.0	8	0.0
粉末寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	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		664	26.3	18.3	95.9	2.5	53	170	3.5	1253	6.3