

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

きのこチーズで
骨粗しょう症予防

今月のメインメニューは

「チーズダツカルビ風」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **639kcal**

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 後藤 知夏 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
【チーズダツカルビ風】											
若鶏(もも・皮なし)	70.0	89	13.3	3.5	0.0	0.1	61	4	0.4	224	0.0
プロセスチーズ	20.0	68	4.5	5.2	0.3	0.6	16	126	0.1	12	0.0
トマト	50.0	10	0.4	0.1	2.4	0.0	0	4	0.1	105	0.5
キャベツ	40.0	9	0.5	0.1	2.1	0.0	0	17	0.1	80	0.7
緑豆もやし	20.0	3	0.3	0.0	0.5	0.0	0	2	0.0	14	0.3
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
エリンギ	20.0	4	0.6	0.1	1.2	0.0	0	0	0.1	68	0.7
まいたけ	15.0	2	0.3	0.1	0.7	0.0	0	0	0.0	35	0.5
ごま油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
赤みそ	3.5	7	0.5	0.2	0.7	0.5	0	5	0.2	15	0.1
醤油(こいくち)	3.0	2	0.2	0.0	0.3	0.4	0	1	0.1	12	0.0
すりごま	3.0	18	0.6	1.6	0.6	0.0	0	36	0.3	12	0.4
粉とうがらし	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	3	0.0
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
にんにく(おろし)	1.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	4	0.0
【大根のゆず和え】											
大根	40.0	7	0.2	0.0	1.6	0.0	0	10	0.1	92	0.6
エビ	15.0	14	2.9	0.1	0.1	0.0	24	10	0.2	41	0.0
しそ	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	2	0.0
ゆず 果汁	6.0	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0	1	0.0	13	0.0
粒入りマスタード	1.5	3	0.1	0.2	0.2	0.1	0	2	0.0	3	0.0
白砂糖	0.2	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
黒こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【中華スープ】											
緑豆はるさめ	4.0	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0	1	0.0	1	0.2
生しいたけ	10.0	2	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	28	0.4
乾燥わかめ	1.0	1	0.1	0.0	0.4	0.2	0	8	0.0	52	0.3
葉ねぎ	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	8	0.1
鶏ガラスープ	130.0	9	1.4	0.3	0.0	0.1	0	3	0.7	85	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん風調味料	1.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
しょうが(おろし)	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
黒こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【パンナコッタ】											
牛乳	50.0	34	1.7	1.9	2.4	0.1	6	55	0.0	75	0.0
白砂糖	5.5	21	0.0	0.0	5.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
アーモンドエッセンス	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ゼラチン	0.9	3	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
いちごジャム	10.0	26	0.0	0.0	6.3	0.0	0	1	0.0	7	0.1
一食合計		639	33.3	16.2	89.3	2.1	107	297	3.0	1097	5.5