

WELNESS LUNCH 1,100円

やさしい和食で
1年のスタートを！

今月のメインメニューは

「鮭のみぞれ煮」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **515kcal**

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 筑後 桃子 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)
【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
【鮭のみぞれ煮】											
鮭切身	80.0	106	17.8	3.3	0.1	0.2	47	11	0.4	280	0.0
片栗粉	4.0	13	0.0	0.0	3.3	0.0	0	0	0.0	1	0.0
大根	40.0	7	0.2	0.0	1.6	0.0	0	10	0.1	92	0.6
しめじ	40.0	5	1.0	0.2	1.1	0.0	0	1	0.2	124	0.8
ぼん酢	20.0	13	1.0	0.0	2.3	1.8	0	4	0.2	50	0.0
料理酒	7.0	7	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
胡麻油	6.0	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
青じその葉	0.7	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	4	0.1
【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
プチトマト	12.0	3	0.1	0.0	0.9	0.0	0	1	0.0	35	0.2
胡瓜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	10	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
ノンオイル焙煎ゴマ1Kg	10.0	4	0.1	0.2	0.6	0.3	0	0	0.0	0	0.4
【すまし汁】											
てまり麩	2.0	3	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	1	0.0
みつば	2.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	13	0.1
若布	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0	4	0.0	26	0.2
かつお・昆布だし	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	0	3	0.0	63	0.0
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	2	0.0
すだち	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【きなこ寒天】											
水	12.5	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	3.8	15	0.0	0.0	3.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	18.8	13	0.6	0.7	0.9	0.0	2	21	0.0	28	0.0
きなこ・全粒大豆	1.3	6	0.5	0.3	0.4	0.0	0	2	0.1	26	0.2
一食合計		515	27.1	11.6	73.7	3.0	49	82	1.7	932	4.1