

## WELNESS LUNCH 1,100円

寒さを吹き飛ばせ！  
カレー風味で食欲増進

今月のメインメニューは

## 「カレー風味のハンバーグ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **669kcal**

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 田尻 真梨 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
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
【カレー風味のハンバーグ】											
豚肉(ヒキ)	90.0	228	15.4	17.3	0.1	0.1	62	4	0.5	270	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
パプリカ(赤)	15.0	5	0.2	0.0	1.1	0.0	0	1	0.1	32	0.2
にんにく	1.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.1
カレー粉	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.1	5	0.1
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	1	0.0
オリーブ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レモン	20.0	11	0.2	0.1	2.5	0.0	0	13	0.0	26	1.0
【付け合わせサラダ】											
レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
ベビーリーフ	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	6	0.2	41	0.2
京水菜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	11	0.1	24	0.2
ラディッシュ	5.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	11	0.1
ノンオイル青じそドレッシング	8.0	8	0.2	0.0	1.6	0.5	0	1	0.0	8	0.0
【里芋の煮っころがし】											
里芋	60.0	35	0.9	0.1	7.9	0.0	0	6	0.3	384	1.4
昆布だし	60.0	2	0.1	0.0	0.5	0.1	0	2	0.0	84	0.0
醤油 うすくち	4.0	2	0.2	0.0	0.3	0.7	0	1	0.0	14	0.0
みりん	2.0	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白ごま	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0	0	6	0.0	2	0.1
【ブロッコリーのトマトスープ】											
ブロッコリー	25.0	8	1.1	0.1	1.3	0.0	0	10	0.3	90	1.1
しめじ	5.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	16	0.1
えのき茸	5.0	1	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.1	17	0.2
カットトマト	80.0	16	0.7	0.2	3.5	0.6	0	7	0.3	192	1.0
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
コンソメ	3.0	7	0.2	0.1	1.3	1.3	0	1	0.0	6	0.0
こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	1	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
粉チーズ	1.0	5	0.4	0.3	0.0	0.0	1	13	0.0	1	0.0
【みかん寒天】											
みかん缶	6.0	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	5	0.0
牛乳	12.5	8	0.4	0.5	0.6	0.0	2	14	0.0	19	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		669	25.6	22.9	86.8	3.9	65	118	2.8	1398	7.3