

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

春の食材とともに
ヘルシー中華ランチです

今月のメインメニューは

「海鮮チリソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **602kcal**

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 野村 聡子 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) |
|-------------------|------------|-----------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|---------------|-----------|--------------|-------------|
| 【五穀飯】 | | | | | | | | | | | |
| 精米 | 65.0 | 233 | 4.0 | 0.6 | 50.4 | 0.0 | 0 | 3 | 0.5 | 58 | 0.3 |
| 十五穀米ブレンド | 5.0 | 20 | 0.6 | 0.3 | 3.6 | 0.0 | 0 | 4 | 0.1 | 0 | 0.3 |
| 【海鮮チリソース】 | | | | | | | | | | | |
| 無頭エビ | 40.0 | 33 | 7.4 | 0.1 | 0.1 | 0.2 | 60 | 27 | 0.1 | 92 | 0.0 |
| ほたて小柱 | 20.0 | 16 | 3.0 | 0.2 | 0.4 | 0.2 | 9 | 13 | 0.6 | 72 | 0.0 |
| 片栗粉 | 5.0 | 17 | 0.0 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 0 | 1 | 0.0 | 2 | 0.0 |
| スナッペン | 20.0 | 9 | 0.6 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0 | 6 | 0.1 | 32 | 0.0 |
| 玉葱 | 30.0 | 11 | 0.3 | 0.0 | 2.6 | 0.0 | 0 | 6 | 0.1 | 45 | 0.5 |
| きくらげ 乾 | 5.0 | 8 | 0.4 | 0.1 | 3.6 | 0.0 | 0 | 16 | 1.8 | 50 | 0.5 |
| パプリカ(赤) | 10.0 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0 | 1 | 0.0 | 21 | 2.9 |
| カリフラワー | 30.0 | 8 | 0.9 | 0.0 | 1.6 | 0.0 | 0 | 7 | 0.2 | 123 | 0.2 |
| にんじん | 0.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 1 | 0.9 |
| しょうが | 1.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 3 | 0.0 |
| オリーブ油 | 2.0 | 18 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| トウバンジャン | 0.3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.0 | 1 | 0.0 |
| 料理酒 | 5.0 | 5 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 白砂糖 | 3.0 | 12 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| ケチャップ | 10.0 | 12 | 0.2 | 0.0 | 2.7 | 0.3 | 0 | 2 | 0.1 | 47 | 0.2 |
| 醤油 | 5.0 | 3 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.7 | 0 | 2 | 0.1 | 21 | 0.0 |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 片栗粉 | 1.0 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 水 | 3.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 【付け合わせ】 | | | | | | | | | | | |
| レタス | 20.0 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0 | 4 | 0.1 | 40 | 0.2 |
| 【拌三絲】 | | | | | | | | | | | |
| 春雨 | 10.0 | 35 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 0.0 | 0 | 4 | 0.0 | 1 | 0.1 |
| 胡瓜 | 30.0 | 4 | 0.3 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0 | 8 | 0.1 | 60 | 0.3 |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| かまぼこ | 10.0 | 10 | 0.8 | 0.1 | 1.5 | 0.2 | 3 | 3 | 0.0 | 10 | 0.0 |
| 卵 | 10.0 | 19 | 0.9 | 1.1 | 1.3 | 0.1 | 0 | 4 | 0.1 | 9 | 0.0 |
| 酢 | 7.0 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 醤油 | 1.0 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0.0 | 4 | 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 | 2.0 | 8 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 洗い白ごま | 0.5 | 3 | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 0.0 | 0 | 6 | 0.0 | 2 | 0.1 |
| ごま油 | 0.5 | 5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 【中華風豆乳スープ】 | | | | | | | | | | | |
| 若鶏(むね・皮なし) | 20.0 | 23 | 4.7 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 14 | 1 | 0.1 | 74 | 0.0 |
| 片栗粉 | 1.0 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| しめじ | 20.0 | 2 | 0.5 | 0.1 | 0.6 | 0.0 | 0 | 0 | 0.1 | 62 | 0.4 |
| 生しいたけ | 10.0 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 28 | 0.4 |
| 白髪ねぎ | 5.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0 | 2 | 0.0 | 9 | 0.1 |
| キャベツ | 20.0 | 5 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0 | 9 | 0.1 | 40 | 0.4 |
| 豆乳 | 50.0 | 23 | 1.8 | 1.0 | 1.6 | 0.0 | 0 | 8 | 0.6 | 95 | 0.1 |
| 鳥がらスープ | 120.0 | 8 | 1.3 | 0.2 | 0.0 | 0.1 | 0 | 2 | 0.6 | 78 | 0.0 |
| こしょう | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 菜の花 | 10.0 | 3 | 0.4 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0 | 16 | 0.3 | 39 | 0.4 |
| 【杏仁豆腐】 | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 18.8 | 13 | 0.6 | 0.7 | 0.9 | 0.0 | 2 | 21 | 0.0 | 28 | 0.0 |
| 白砂糖 | 3.5 | 13 | 0.0 | 0.0 | 3.5 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 粉末寒天 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.2 |
| バニラエッセンス | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 水 | 15.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| いちご | 3.0 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0 | 1 | 0.0 | 5 | 0.0 |
| 一食合計 | | 602 | 30.1 | 7.7 | 103.1 | 2.3 | 88 | 177 | 5.8 | 1152 | 8.5 |