

WELNESS LUNCH 1,100円

たんぱく質・カルシウムUP! で
フレイル・サルコペニア予防

今月のメインメニューは

「きのこたっぷりアクアパッツァ風」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **531kcal**

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 東條 恵 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)
【五穀米】											
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
【きのこたっぷりアクアパッツァ風】											
たら	70.0	54	12.3	0.1	0.1	0.2	41	22	0.1	245	0.0
オリーブ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ほたて	10.0	10	1.8	0.2	0.2	0.1	5	2	0.3	33	0.0
干し小えび	5.0	12	2.4	0.1	0.0	0.2	26	355	0.8	37	0.0
まいたけ	50.0	8	1.0	0.3	2.2	0.0	0	0	0.1	115	1.8
ぶなしめじ	50.0	9	1.4	0.3	2.5	0.0	0	1	0.2	190	1.9
ブチマト	100.0	29	1.1	0.1	7.2	0.0	0	12	0.4	290	1.4
パプリカ	10.0	3	0.1	0.0	0.7	1.0	0	1	0.0	20	0.1
食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
料理酒	25.0	21	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
パセリ	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	6	0.2	20	0.1
水	50.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【揚げ茄子の煮浸し】											
茄子	40.0	9	0.4	0.0	2.0	0.0	0	7	0.1	88	0.9
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	9	0.0
みりん風調味料	2.5	6	0.0	0.0	1.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ほんだし	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.0
水	12.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
糸花かつお	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	4	0.0
【サラダ】											
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
キャベツ	50.0	12	0.7	0.1	2.6	0.0	0	22	0.2	100	0.9
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
【紅茶ゼリー】											
紅茶	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.1	10	0.2
寒天	0.4	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	0	0.3
水	35.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
砂糖	3.5	13	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		531	27.1	10.1	80.2	2.9	73	464	3.3	1288	8.6