

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

甘辛生姜味のお肉と
さっぱりピクルスで
梅雨時も食欲アップ!

今月のメインメニューは

「豚ヒレ肉の生姜照り焼き」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **594kcal**

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 山田 静恵 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
五穀米ブレンド	5.0	18	0.6	0.1	3.5	0.0	0	2	0.1	22	0.3
【豚ヒレ肉の生姜照り焼き】											
豚肉(ヒレ)	70.0	78	15.9	1.2	0.1	0.1	46	3	0.8	280	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
小麦粉	3.0	11	0.2	0.0	2.3	0.0	0	1	0.0	3	0.1
サラダ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	8.0	5	0.6	0.0	0.6	1.1	0	2	0.1	34	0.1
みりん	4.0	10	0.0	0.0	1.7	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
おろし生しょうが	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.0
洗い白ごま	1.0	6	0.2	0.5	0.2	0.0	0	12	0.1	4	0.1
青じその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
オクラ	20.0	6	0.4	0.0	1.3	0.0	0	18	0.1	52	1.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	58	0.3
【エビとじゃが芋のフリット】											
むきえび	20.0	17	3.9	0.1	0.0	0.2	29	6	0.0	65	0.0
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	0	1	0.1	123	0.4
グリーンピース	5.0	6	0.4	0.0	0.9	0.0	0	2	0.1	17	0.4
小麦粉	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	0.1
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
抹茶塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
【和風ピクルス】											
ズッキーニ	30.0	4	0.4	0.0	0.8	0.0	0	7	0.2	96	0.4
大根	30.0	5	0.2	0.0	1.2	0.0	0	7	0.1	69	0.4
パプリカ(赤)	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	1	0.1	42	0.3
パプリカ(黄)	20.0	5	0.2	0.0	1.3	0.0	0	2	0.1	40	0.3
水	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
昆布だし汁	5.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	7	0.0
酢	12.0	3	0.0	0.0	0.3	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
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0	0	0.0	3	0.0
【フルーツ寒天】											
フルーツポンチ缶	6.0	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ヨーグルトプレーン	12.5	8	0.4	0.4	0.7	0.0	1	14	0.0	18	0.0
棒寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	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		594	28.7	13.0	85.9	2.4	76	88	2.5	1006	4.8