

## WELNESS LUNCH 1,100円

夏の定番！  
そうめんのメニューです。

今月のメインメニューは

## 「冷やしそうめん」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **591kcal**

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 西 麻希 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)
【冷やし素麺】											
そうめん	60.0	214	5.7	0.7	43.6	2.3	0	10	0.4	72	1.5
若鶏(むね・皮付き)	30.0	44	6.4	1.8	0.0	0.0	22	1	0.1	102	0.0
料理酒	4.0	4	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0
塩	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	1	0
オクラ	15.0	5	0.3	0.0	1.1	0.0	0	14	0.1	42	0.8
トマト	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	63	0.3
おろし生姜	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.0
すりごま	3.0	18	0.6	1.6	0.6	0.0	0	36	0.3	12	0.4
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.7	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	8.0	4	0.5	0.0	0.6	1.3	0	2	0.1	27	0.0
だし昆布	2.0	3	0.2	0.0	1.1	0.1	0	15	0.0	106	0.6
花かつお	8.0	28	6.1	0.3	0.0	0.1	15	4	0.7	65	0.0
【天ぷら】											
ヤングコーン	20.0	6	0.5	0.0	1.2	0.0	0	4	0.1	46	0.5
青じその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	2	0.0	5	0.1
いか	30.0	20	4.5	0.1	0.0	0.0	63	5	0.0	66	0.0
焼きのり	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	7	0.1
小麦粉	15.0	55	1.2	0.2	11.4	0.0	0	3	0.1	17	0.4
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	13	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	10.0	92	0.0	10.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【胡瓜と若布の酢物】											
胡瓜	50.0	7	0.5	0.1	1.5	0.0	0	13	0.2	100	0.6
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
若布(生)	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0	5	0.0	37	0.2
酢	7.0	2	0.0	0.0	0.2	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
醤油 だしわり	2.0	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0	0	0.0	0	0.0
クコの実	1.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【コーヒーゼリー】											
インスタントコーヒー	0.5	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	18	0.0
白砂糖	3.5	13	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
角寒天	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
コーヒーホワイトナー	5.0	26	0.3	1.5	3.0	0.0	0	6	0.0	29	0.0
一食合計		591	28.7	17.3	76.6	5.7	142	132	2.4	834	5.8