

## WELNESS LUNCH 1,100円



今月のメインメニューは

## 「ポークカツ トマトソースかけ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **658kcal**

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 橋本 脩平 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！！

豚ヒレ×トマトで  
残暑疲れを  
吹き飛ばそう！

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
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【 ポークカツ トマトソースかけ 】											
豚肉(ヒレ)	70.0	78	15.9	1.2	0.1	0.1	46	3	0.8	280	0.0
黒こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	3	0.0
ナツメグ 粉	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
小麦粉(薄力粉)	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	0.1
鶏卵	5.0	8	0.6	0.5	0.0	0.0	21	3	0.1	7	0.0
パン粉	7.0	26	1.0	0.5	4.4	0.1	0	2	0.1	11	0.3
サラダ油	7.0	64	0.0	7.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ホールトマト	30.0	7	0.4	0.0	1.6	0.0	0	4	0.1	102	0.3
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
アンチョビ	3.0	5	0.7	0.2	0.0	0.4	3	5	0.1	4	0.0
マッシュルーム	8.0	1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	1	0.1	7	0.3
料理酒	15.0	16	0.1	0.0	0.8	0.0	0	1	0.0	1	0.0
コンソメ	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	1	0.0
サラダ油	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
バジル 粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	3	0.1	3	0.0
【 付け合わせ 】											
レモン	5.0	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0	3	0.0	7	0.2
ブロッコリー	15.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	0	6	0.2	54	0.7
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
赤ピーマン	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
【 和風ピクルス 】											
胡瓜	30.0	4	0.3	0.0	0.9	0.0	0	8	0.1	60	0.3
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
こんぶ佃煮	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	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	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	4	0.0
【 さつまいものポターージュ 】											
甘藷	40.0	54	0.5	0.1	12.8	0.0	0	14	0.2	192	0.9
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
有塩バター	1.0	7	0.0	0.8	0.0	0.0	2	0	0.0	0	0.0
コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0	0	0.0	3	0.0
牛乳	40.0	26	1.3	1.5	1.8	0.0	5	44	0.0	55	0.0
水	30.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
黒こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	3	0.0
【 りんごゼリー 】											
りんご濃縮果汁	25.0	11	0.0	0.1	2.9	0.0	0	1	0.0	28	0.0
水	12.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.4	0	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.3
白砂糖	3.8	15	0.0	0.0	3.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		658	28.0	13.1	101.7	1.7	77	148	3.2	1203	6.1