

WELNESS LUNCH 1,100円

夏野菜で
夏バテ予防!

今月のメインメニューは

「かじきのソテー ラタトゥイユソース」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **664kcal**

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 栗田 由佳 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)
【黒米入りご飯】											
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
【かじきのソテー ラタトゥイユソース】											
めかじき	80.0	122	15.4	6.1	0.1	0.2	58	2	0.4	352	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
小麦粉	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	0.1
オリーブ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
茄子	30.0	7	0.3	0.0	1.5	0.0	0	5	0.1	66	0.7
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
ズッキーニ	30.0	4	0.4	0.0	0.8	0.0	0	7	0.2	96	0.4
パプリカ(黄)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	20	0.1
トマト	50.0	10	0.4	0.1	2.4	0.0	0	4	0.1	105	0.5
チキンコンソメ	1.0	3	0.1	0.0	0.5	0.4	0	0	0.0	1	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	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
おろしにんにく	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
パセリ(FD)	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	4	0.0
【オクラの梅おかか和え】											
オクラ	50.0	15	1.1	0.1	3.3	0.0	0	46	0.3	130	2.5
醤油	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	9	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
梅びしお	3.0	6	0.0	0.0	1.4	0.2	0	1	0.2	6	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
【とうもろこしの冷製スープ】											
とうもろこし	50.0	46	1.8	0.9	8.4	0.0	0	2	0.4	145	1.5
玉葱	15.0	6	0.2	0.0	1.3	0.0	0	3	0.0	23	0.2
バター	5.0	37	0.0	4.1	0.0	0.1	11	1	0.0	1	0.0
水	30.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	50.0	33	1.6	1.9	2.3	0.1	6	55	0.0	69	0.0
チキンコンソメ	1.0	3	0.1	0.0	0.5	0.4	0	0	0.0	1	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
こしょう	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パセリ(FD)	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	4	0.0
【紅茶ゼリー】											
水	35.0	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	3.5	13	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
紅茶	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.1	10	0.2
一食合計		664	27.0	22.1	87.9	2.7	76	139	2.4	1157	7.1