

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

食欲の秋。
秋の食材を味わおう！

今月のメインメニューは

「鮭の和風きのこあんかけ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **556kcal**

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 筑後 桃子 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)
【栗ご飯】											
精米	50.0	179	3.1	0.5	38.8	0.0	0	3	0.4	45	0.3
もち米	10.0	36	0.6	0.1	7.8	0.0	0	1	0.1	9	0.1
くり	20.0	33	0.6	0.1	7.4	0.0	0	5	0.2	84	0.8
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
洗い黒ごま	0.3	2	0.1	0.2	0.1	0.0	0	4	0.0	1	0.0
【鮭の和風きのこあんかけ】											
銀鮭	80.0	163	15.7	10.2	0.2	0.1	48	10	0.2	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
サラダ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
しめじ	30.0	4	0.8	0.1	0.8	0.0	0	1	0.2	93	0.6
エリンギ	30.0	6	0.8	0.1	1.8	0.0	0	0	0.1	102	1.0
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.0	45	0.4
めんつゆ・三倍濃縮	10.0	10	0.5	0.0	2.0	1.0	0	2	0.1	22	0.0
水	30.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
水	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ブロッコリー	25.0	8	1.1	0.1	1.3	0.0	0	10	0.3	90	1.1
【大根とエビの柚子マリネ】											
大根	30.0	5	0.2	0.0	1.2	0.0	0	7	0.1	69	0.4
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
むきえび(冷)	20.0	17	3.9	0.1	0.0	0.2	29	6	0.0	65	0.0
ゆず	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.1
ゆず酢	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	6	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
オリーブ油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	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
【若布のすまし汁】											
若布	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0	4	0.0	26	0.2
てまり麩	2.0	8	0.6	0.1	1.1	0.0	0	1	0.1	3	0.1
みつ葉	2.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	10	0.1
かつお・昆布だし	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	0	3	0.0	63	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	2	0.0
すだち	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【水ようかん】											
水	18.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.2
白砂糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	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
こしあん	12.5	19	1.2	0.1	3.4	0.0	0	3	0.4	8	0.9
一食合計		556	29.7	15.2	72.9	2.8	77	66	2.2	1026	6.3