

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

とりもも肉を
マスタード香る
きのこクリームソースで
どうぞ!

今月のメインメニューは

「チキンソテー きのこクリームソースがけ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **601kcal**

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 田尻 真梨 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	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【チキンソテー きのこクリームソースがけ】											
若鶏もも皮なし	80.0	102	15.2	4.0	0.0	0.2	70	4	0.5	256	0.0
塩	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
こしょう	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	2	0.0
しめじ	15.0	2	0.4	0.1	0.4	0.0	0	0	0.1	47	0.3
えのき茸	15.0	3	0.4	0.0	1.1	0.0	0	0	0.2	51	0.6
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	2	0.0	15	0.2
オリーブ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	30.0	20	1.0	1.1	1.4	0.0	4	33	0.0	41	0.0
小麦粉	3.0	11	0.2	0.0	2.3	0.0	0	1	0.0	3	0.1
バター	3.0	22	0.0	2.4	0.0	0.1	6	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	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.1	3	0.0
粒入りマスタード	3.0	7	0.2	0.5	0.4	0.1	0	4	0.1	6	0.0
【付け合わせ】											
玉レタス	15.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	3	0.0	30	0.2
ベビーリーフ	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	6	0.2	41	0.2
ノンオイル青じそ	8.0	10	0.2	0.0	2.4	0.6	0	0	0.0	0	0.0
【グリルかぼちゃと ミックスビーンズのマリネ】											
かぼちゃ	40.0	36	0.8	0.1	8.2	0.0	0	6	0.2	180	1.4
オリーブ油	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ミックスビーンズ(水煮)	20.0	28	1.6	0.3	4.7	0.1	0	7	0.3	61	1.9
酢	9.0	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	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
オリーブ油	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【人参のコンソメスープ】											
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.0	45	0.4
コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.2	0	0	0.0	1	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	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
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【みかん寒天】											
みかん缶	6.0	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	5	0.0
オレンジ100	12.5	5	0.1	0.0	1.2	0.0	0	1	0.0	23	0.0
角寒天(棒寒天)	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	0	0.2
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		601	24.9	16.4	85.3	2.3	80	80	2.3	889	5.8