

WELNESS LUNCH 1,100円

体にやさしい
クリスマスランチを
お楽しみください。

今月のメインメニューは

「タラのきのこクリーム煮」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **606kcal**

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 濱野 愛莉沙 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)
【白米】											
精米	70.0	251	4.3	0.6	54.3	0.0	0	4	0.6	62	0.4
【タラのきのこクリーム煮】											
たら	70.0	54	12.3	0.1	0.1	0.2	41	22	0.1	245	0.0
しめじ	15.0	2	0.4	0.1	0.4	0.0	0	0	0.1	47	0.3
しいたけ	15.0	3	0.5	0.1	0.7	0.0	0	0	0.0	42	0.5
マッシュルーム	15.0	2	0.4	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	53	0.3
鳥がらスープ	100.0	7	1.1	0.2	0.0	0.1	0	2	0.5	65	0.0
牛乳	50.0	33	1.6	1.9	2.3	0.1	6	55	0.0	69	0.0
生クリーム	7.5	32	0.2	3.4	0.2	0.0	0	5	0.0	6	0.0
小麦粉	0.5	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
バター	0.5	4	0.0	0.4	0.0	0.0	1	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
こしょう	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	1	0.0
パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	4	0.0
【フレンチサラダ】											
鶏卵	25.0	38	3.1	2.6	0.1	0.1	105	13	0.5	33	0.0
ブロッコリー	30.0	10	1.3	0.2	1.6	0.0	0	11	0.3	108	1.3
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	58	0.3
フレンチソース	10.0	36	0.0	3.7	0.5	0.3	0	1	0.0	3	0.0
【ミネストローネ】											
じゃが芋	20.0	15	0.3	0.0	3.5	0.0	0	1	0.1	82	0.3
キャベツ	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	4	0.0	20	0.2
人参	20.0	8	0.1	0.0	1.9	0.0	0	6	0.0	60	0.6
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
おろしにんにく	5.0	5	0.2	0.0	1.0	0.0	0	2	0.0	8	0.1
オリーブ油	2.3	21	0.0	2.3	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ホールトマト	25.0	6	0.4	0.0	1.3	0.0	0	3	0.1	85	0.3
水	130.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	0	1	0.0	4	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パセリ	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【カスタードプリン】											
鶏卵	1.3	2	0.2	0.1	0.0	0.0	5	1	0.0	2	0.0
白砂糖	4.4	17	0.0	0.0	4.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	37.5	24	1.2	1.4	1.7	0.0	5	41	0.0	52	0.0
ゼラチン	0.4	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
バニラエッセンス	0.1	0	0.0	0.0	0.0	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
水	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
水	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
一食合計		606	28.6	17.2	82.4	1.9	163	180	2.4	1140	4.9