

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

チリソースで
身体の中をポカポカに!

今月のメインメニューは

「魚介のスイートチリソース炒め」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **614kcal**

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 小笠 有加 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
十五穀米ブレンド	5.0	18	0.6	0.1	3.5	0.0	0	2	0.1	22	0.3
【魚介のスイートチリソース炒め】											
ほたて貝	20.0	20	3.5	0.4	0.4	0.1	10	5	0.6	66	0.0
いか	20.0	13	3.0	0.1	0.0	0.1	42	3	0.0	44	0.0
えび	40.0	33	7.4	0.1	0.1	0.2	60	27	0.1	92	0.0
料理酒	5.0	4	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
人参	20.0	8	0.1	0.0	1.9	0.0	0	6	0.0	60	0.6
ピーマン	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	19	0.2
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
生姜	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	8	0.1
にんにく	3.0	4	0.2	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	15	0.2
ねぎ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	8	0.1	26	0.3
ごま油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ケチャップ	8.0	10	0.1	0.0	2.2	0.3	0	1	0.1	38	0.1
醤油	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.4	0	1	0.0	13	0.0
スイート・チリソース	8.0	9	0.1	0.0	2.1	0.2	0	2	0.1	40	0.2
中華顆粒だし	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	1	0.0
トウバンジャン	2.0	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0	1	0.0	4	0.1
パセリ	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	9	0.2	30	0.2
【焼き春巻き】											
豚肉(挽き)	15.0	38	2.6	2.9	0.0	0.0	10	1	0.1	45	0.0
春雨	5.0	18	0.0	0.0	4.3	0.0	0	2	0.0	1	0.1
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	15	0.1
きくらげ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.1
にら	10.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	5	0.1	51	0.3
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	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	2.0	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	9	0.0
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
春巻きの皮	10.0	21	0.7	0.1	4.2	0.0	0	1	0.0	5	0.0
サラダ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レモン	10.0	5	0.1	0.1	1.3	0.0	0	7	0.0	13	0.5
【菜の花のミモザサラダ】											
菜の花	50.0	17	2.2	0.1	2.9	0.0	0	80	1.5	195	2.1
大根	15.0	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.0	35	0.2
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	13	0.0
プチマト	15.0	4	0.2	0.0	1.1	0.0	0	2	0.1	44	0.2
フレンチドレッシング(赤)	10.0	36	0.0	3.7	0.5	0.3	0	1	0.0	3	0.0
【フルーツ寒天】											
フルーツポンチ缶	6.0	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ヨーグルトプレーン	12.5	8	0.4	0.4	0.7	0.0	1	14	0.0	18	0.0
棒寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	0	0.2
水	12.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
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		614	27.8	14.6	89.5	2.7	165	199	3.8	1015	6.7