

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



レストラン

WELNESS LUNCH 1,100円

旬の食材で
春を感じるランチ

今月のメインメニューは

「鱈のパネソテー」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **631kcal**

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 山田 静恵 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)
【米飯】											
精米	70.0	251	4.3	0.6	54.3	0.0	0	4	0.6	62	0.4
【鱈のパネソテー】											
あじ	80.0	101	15.8	3.6	0.1	0.2	54	53	0.5	288	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	7.0	26	0.6	0.1	5.3	0.0	0	1	0.0	8	0.2
鶏卵	7.0	11	0.9	0.7	0.0	0.0	29	4	0.1	9	0.0
パン粉	8.0	30	1.2	0.5	5.1	0.1	0	3	0.1	12	0.3
バター	6.0	45	0.0	4.9	0.0	0.1	13	1	0.0	2	0.0
胡瓜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	5	0.1	40	0.2
パプリカ(赤)	15.0	5	0.2	0.0	1.1	0.0	0	1	0.1	32	0.2
玉葱	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	2	0.0	15	0.2
パセリ	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	3	0.1	10	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
酢	2.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レモン果汁	2.0	1	0.0	0.0	0.2	0.2	0	0	0.0	2	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	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
グリーンアスパラ	20.0	4	0.5	0.0	0.8	0.0	0	4	0.1	54	0.4
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	0	1	0.1	123	0.4
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
プチトマト	20.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	58	0.3
【エビと筍のごま風味サラダ】											
むきえび	15.0	13	2.9	0.0	0.0	0.1	22	5	0.0	49	0.0
筍	15.0	4	0.5	0.0	0.6	0.0	0	2	0.1	78	0.4
京水菜	15.0	3	0.3	0.0	0.7	0.0	0	32	0.3	72	0.5
玉レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
ノンオイルごまドレッシング	10.0	4	0.1	0.2	0.6	0.3	0	0	0.0	0	0.4
【春キャベツのコンソメスープ】											
キャベツ	25.0	6	0.3	0.1	1.3	0.0	0	11	0.1	50	0.5
ベーコン	10.0	31	1.4	1.6	0.3	0.3	0	0	0.0	0	0.0
しめじ	10.0	1	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	31	0.2
スナップえんどう	10.0	4	0.3	0.0	1.0	0.0	0	3	0.1	16	0.3
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	0	1	0.0	4	0.0
水	120.0	0	0.0	0.0	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
【コーヒーゼリー】											
寒天	0.4	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	3	0.0	0	0.3
水	35.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	3.5	13	0.0	0.0	3.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
インスタントコーヒー	0.5	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	18	0.0
一食合計		631	31.0	15.4	86.7	2.6	118	149	2.7	1106	5.8