

## WELNESS LUNCH 1,100円



今月のメインメニューは

## 「れんこんハンバーグ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **612kcal**野菜たっぷり！  
和食で体を整えよう。

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 東條 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)
【黒米入りご飯】											
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	0.3
弥生紫(黒米)	5.0	18	0.3	0.2	3.8	0.0	0	1	0.1	16	0.0
【れんこんハンバーグ】											
れんこん	30.0	20	0.6	0.0	4.7	0.0	0	6	0.2	132	0.6
豆腐	50.0	36	3.3	2.1	0.8	0.1	0	43	0.5	70	0.2
鶏 ひき肉	50.0	93	8.8	6.0	0.0	0.1	40	4	0.4	125	0.0
鶏卵	10.0	15	1.2	1.0	0.0	0.0	42	5	0.2	13	0.0
おろし生しょうが	2.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	5	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	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
ねぎ	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
大根	20.0	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0	5	0.0	46	0.3
玉葱	20.0	7	0.2	0.0	1.8	0.0	0	4	0.0	30	0.3
醤油 こいくち	8.0	6	0.6	0.0	0.8	1.2	0	2	0.1	31	0.0
みりん風調味料	10.0	23	0.0	0.0	5.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	7.0	6	0.0	0.0	0.1	0.1	0	0	0.0	0	0.0
にんにく おろし	1.0	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	4	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
トマト	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	63	0.3
人参	20.0	8	0.1	0.0	1.9	0.0	0	6	0.0	60	0.6
ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	0.0	0	8	0.2	72	0.9
【サラダ】											
レタス	20.0	2	0.1	0.0	0.6	0.0	0	4	0.1	40	0.2
サラダ菜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	6	0.2	41	0.2
京水菜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	11	0.1	24	0.2
ラディッシュ	5.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	11	0.1
ノンオイル青じそ	8.0	8	0.2	0.0	1.6	0.5	0	1	0.0	8	0.0
【茶碗蒸し】											
鶏卵	40.0	60	4.9	4.1	0.1	0.2	168	20	0.7	52	0.0
人参	5.0	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	15	0.1
生椎茸	5.0	1	0.2	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	14	0.2
みつ葉	3.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	2	0.1	15	0.1
花かつお	0.3	1	0.2	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	2	0.0
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	2.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0	1	0.0	7	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
角寒天(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		612	26.7	16.5	84.5	2.9	252	154	3.5	977	4.9