

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

春の旬
豆をとり入れた
メニューです

今月のメインメニューは

「豚肉の梅生姜焼き」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **693kcal**

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 西 麻希 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)
【豆ご飯】											
精米	70.0	251	4.3	0.6	54.3	0.0	0	4	0.6	62	0.4
グリーンピース	50.0	55	4.2	0.1	9.3	0.0	0	16	1.1	170	4.3
料理酒	8.0	8	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
だし昆布	1.0	1	0.1	0.0	0.6	0.1	0	8	0.0	53	0.3
【豚肉の梅生姜焼き】											
豚肉(ロース)	70.0	184	13.5	13.4	0.1	0.1	43	3	0.2	217	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
梅干	4.0	2	0.1	0.0	0.4	0.3	0	3	0.0	4	0.1
生姜	4.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	11	0.1
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	0.8	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
みりん	6.0	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
水	6.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	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
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	60	0.5
しその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
【海藻サラダ】											
胡瓜	50.0	7	0.5	0.1	1.5	0.0	0	13	0.2	100	0.6
海藻ミックス	1.5	0	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	0	0.5
トマト	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	63	0.3
パプリカ(黄)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	20	0.1
フレンチドレッシング	8.0	29	0.0	3.0	0.4	0.2	0	1	0.0	2	0.0
【そば米汁】											
そば米	7.0	25	0.7	0.2	5.2	0.0	0	1	0.1	27	0.3
油揚げ	3.0	12	0.7	1.0	0.0	0.0	0	9	0.1	3	0.0
竹輪	6.0	7	0.7	0.1	0.8	0.1	2	1	0.1	6	0.0
こんにゃく	10.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	4	0.0	3	0.2
生椎茸	10.0	2	0.3	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	28	0.4
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
ねぎ	5.0	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	4	0.1	13	0.2
醤油 うすくち	4.0	2	0.2	0.0	0.3	0.7	0	1	0.0	14	0.0
かつお・昆布だし	120.0	2	0.4	0.0	0.4	0.1	0	4	0.0	76	0.0
【白桃ゼリー】											
白桃缶	6.3	5	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	5	0.1
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
寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	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		693	27.9	21.0	92.9	2.9	46	115	2.9	1062	9.5