

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

旬のすずきを  
和風のソースで  
召し上がれ！

今月のメインメニューは

## 「すずきの和風ムニエル」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **617kcal**

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 栗田 由佳 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
【すずきの和風ムニエル】											
すずき	80.0	98	15.8	3.4	0.0	0.2	54	10	0.2	296	0.0
塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	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	5.0	18	0.4	0.1	3.8	0.0	0	1	0.0	6	0.1
オリーブ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
バター	5.0	37	0.0	4.1	0.0	0.1	11	1	0.0	1	0.0
醤油	5.0	3	0.4	0.0	0.4	0.7	0	2	0.1	21	0.0
みりん	5.0	12	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	7.0	7	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	0.0
すだち	5.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
すだち	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	4	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
オクラ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	9	0.1	26	0.5
ヤングコーン	20.0	6	0.5	0.0	1.2	0.0	0	4	0.1	46	0.5
【いかと胡瓜の マスタードマリネ】											
胡瓜	30.0	4	0.3	0.0	0.9	0.0	0	8	0.1	60	0.3
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
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
いか	30.0	20	4.5	0.1	0.0	0.2	63	5	0.0	66	0.0
粒入りマスタード	3.0	7	0.2	0.5	0.4	0.1	0	4	0.1	6	0.0
酢	4.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
オリーブ油	4.0	37	0.0	4.0	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
【きのこのスープ】											
まい茸	10.0	2	0.2	0.1	0.4	0.0	0	0	0.0	23	0.4
えのき茸	10.0	2	0.3	0.0	0.8	0.0	0	0	0.1	34	0.4
エリンギ	10.0	2	0.3	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	34	0.3
しめじ	10.0	1	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	31	0.2
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
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
醤油 うすくち	3.0	2	0.2	0.0	0.2	0.5	0	1	0.0	10	0.0
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	1	0.0
しぼり生姜	2.0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	5	0.0
ねぎ	3.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	2	0.0	8	0.1
【紅茶ゼリー】											
角寒天(棒寒天)	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
紅茶	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.1	10	0.2
一食合計		617	29.0	18.1	80.8	2.9	128	72	1.7	989	4.8