

**WELNESS LUNCH 1,100円**

Sora

レストラン

さっぱり  
メニューで夏を  
のりきろう！

今月のメインメニューは

## 「冷やしそうめん」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **560kcal**

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 松村 晃子 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)
【冷やしそうめん】											
そうめん	60.0	214	5.7	0.7	43.6	2.3	0	10	0.4	72	1.5
若鶏(むね・皮付き)	30.0	44	6.4	1.8	0.0	0.0	22	1	0.1	102	0.0
料理酒	4.0	4	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0	0.0	1	0.0
オクラ	15.0	5	0.3	0.0	1.0	0.0	0	14	0.1	39	0.8
トマト	30.0	6	0.2	0.0	1.4	0.0	0	2	0.1	63	0.3
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
白ごま いら	3.0	18	0.6	1.6	0.6	0.0	0	36	0.3	12	0.4
みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油 うすくち	8.0	4	0.5	0.0	0.6	1.3	0	2	0.1	27	0.0
だし昆布	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
花かつお	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【海老のしんじょう揚げ】											
無頭エビ	40.0	34	7.8	0.1	0.0	0.3	58	12	0.0	130	0.0
半片	20.0	19	2.0	0.2	2.3	0.3	3	3	0.1	32	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
えだまめ	5.0	7	0.6	0.3	0.4	0.0	0	3	0.1	30	0.3
料理酒	5.0	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
鶏卵	4.0	6	0.5	0.4	0.0	0.0	17	2	0.1	5	0.0
片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
しその葉	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	2	0.0	5	0.1
甘藷	30.0	40	0.4	0.1	9.6	0.0	0	11	0.2	144	0.7
小麦粉	4.0	15	0.3	0.1	3.0	0.0	0	1	0.0	4	0.1
鶏卵	3.0	5	0.4	0.3	0.0	0.0	13	2	0.1	4	0.0
サラダ油	8.0	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【きゅうりとわかめの酢の物】											
胡瓜	50.0	7	0.5	0.1	1.5	0.0	0	13	0.2	100	0.6
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
若布	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0	5	0.0	37	0.2
酢	7.0	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
白砂糖	3.0	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油 だしわり	2.0	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0	0	0.0	0	0.0
クコの実	1.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【みかん寒天】											
みかん缶	6.0	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	5	0.0
オレンジ100	12.5	5	0.1	0.0	1.2	0.0	0	1	0.0	23	0.0
粉末寒天	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		560	26.6	13.7	77.3	5.6	113	120	1.9	840	5.2