

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

ビタミンB1が豊富な
豚肉で疲労回復!!

今月のメインメニューは

「豚肉のマーマレード焼き」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **628kcal**

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 鈴木佳子 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)
【 米飯 】											
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	0.3
五穀米ブレンド	5.0	20	0.6	0.3	3.6	0.0	0	4	0.1	0	0.3
【 豚肉のマーマレード焼き 】											
豚肉(ヒレ)	70.0	78	15.9	1.2	0.1	0.1	46	3	0.8	280	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
玉葱(すりおろし)	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
生姜(すりおろし)	5.0	2	0.0	0.0	0.3	0.0	0	1	0.0	14	0.1
にんにく(すりおろし)	5.0	7	0.3	0.0	1.4	0.0	0	1	0.0	26	0.3
醤油	6.0	4	0.5	0.0	0.5	0.8	0	2	0.1	26	0.0
マーマレード	8.0	20	0.0	0.0	5.1	0.0	0	1	0.0	2	0.1
酒	3.0	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
サラダ油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 付け合わせ 】											
ブロッコリー	15.0	5	0.6	0.1	0.8	0.0	0	6	0.2	54	0.7
プチソマト	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	29	0.1
京水菜	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0.0	0	21	0.2	48	0.3
赤ピーマン	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
【 揚げ茄子の冷やし鉢 】											
茄子	60.0	13	0.7	0.1	3.1	0.0	1	11	0.2	132	1.3
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
しめじ	30.0	4	0.8	0.1	0.8	0.0	0	1	0.2	93	0.6
オクラ	10.0	3	0.2	0.0	0.7	0.0	0	9	0.1	26	0.5
大根おろし	30.0	5	0.2	0.0	1.2	0.0	0	7	0.1	69	0.4
だし汁	40.0	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0.0	25	0.0
白砂糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	4.0	2	0.3	0.0	0.3	0.5	0	1	0.1	17	0.0
【 じゃが芋のポタージュ 】											
じゃが芋	50.0	38	0.8	0.1	8.8	0.0	0	2	0.2	205	0.7
カリフラワー	30.0	8	0.9	0.0	1.6	0.0	0	7	0.2	123	0.9
水	80.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
調整豆乳	50.0	30	2.0	1.9	1.3	0.1	0	27	0.3	88	0.0
コンソメ	1.0	2	0.1	0.0	0.4	0.4	0	0	0.0	2	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	1	0.0
こしょう 少々	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パセリ 少々	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	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
白桃ジュース	12.5	5	0.1	0.0	1.3	0.0	0	1	0.0	16	0.0
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		628	28.8	15.4	93.1	2.6	47	118	3.4	1396	7.5