

WELNESS LUNCH 1,100円



今月のメインメニューは

「サーモンのエスカベッシュ」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **625kcal**

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 森崎 圭子 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!!

さっぱりレシピで
残暑をのりきろう!

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)
【五穀ご飯】											
精米	65.0	233	4.0	0.6	50.4	0.0	0	3	0.5	58	0.3
雑穀 五穀	5.0	18	0.6	0.1	3.5	0.0	0	2	0.1	22	0.3
【サーモンのエスカベッシュ】											
骨なし銀鮭	80.0	163	15.7	10.2	0.2	0.1	48	10	0.2	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	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
片栗粉	5.0	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0	1	0.0	2	0.0
サラダ油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
ピーマン	10.0	2	0.1	0.0	0.5	0.0	0	1	0.0	19	0.2
パプリカ(赤)	10.0	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0	1	0.0	21	0.2
酢	15.0	4	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	1	0.0
白砂糖	6.0	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	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
レモン	5.0	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0	3	0.0	7	0.2
【マセドアンサラダ】											
じゃが芋	30.0	23	0.5	0.0	5.3	0.0	0	1	0.1	123	0.4
人参	15.0	6	0.1	0.0	1.4	0.0	0	4	0.0	45	0.4
胡瓜	20.0	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0	5	0.1	40	0.2
ノンオイル焙煎ごま	10.0	4	0.1	0.2	0.6	0.3	0	0	0.0	0	0.4
こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	1	0.0
プチトマト	13.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	2	0.1	38	0.2
サラダ菜	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	6	0.2	41	0.2
【ベーコンとキノコのコンソメスープ】											
ベーコン	5.0	20	0.6	2.0	0.0	0.1	3	0	0.0	11	0.0
しめじ	10.0	1	0.3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.1	31	0.2
まい茸	10.0	2	0.2	0.1	0.4	0.0	0	0	0.0	23	0.4
マッシュルーム	10.0	1	0.3	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	35	0.2
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	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
コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0	0	0.0	3	0.0
水	120.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
【ミカンゼリー】											
みかん缶	6.0	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0	0.0	5	0.0
オレンジジュース	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		625	23.7	19.3	85.7	2.3	51	47	1.5	886	4.5