

WELNESS LUNCH 1,100円

Sora

レストラン

食欲の秋！
秋の味覚を楽しんで！

今月のメインメニューは

「秋の鶏肉甘酢炒め」〔一食合計の摂取エネルギー〕 **589kcal**

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 筑後 桃子 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)
【 栗ご飯 】											
精米	50.0	179	3.1	0.5	38.8	0.0	0	3	0.4	45	0.3
もち米	10.0	36	0.6	0.1	7.8	0.0	0	1	0.1	9	0.1
くり	20.0	33	0.6	0.1	7.4	0.0	0	5	0.2	84	0.8
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0.0	0	0.0
料理酒	6.0	6	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0	0.0
洗い黒ごま	0.3	2	0.1	0.2	0.1	0.0	0	4	0.0	1	0.0
【 秋の鶏肉甘酢炒め 】											
若鶏(もも・皮なし)	80.0	102	15.2	4.0	0.0	0.2	70	4	0.5	256	0.0
れんこん	50.0	33	1.0	0.1	7.8	0.1	0	10	0.3	220	1.0
しめじ	30.0	4	0.8	0.1	0.8	0.0	0	1	0.2	93	0.6
人参	50.0	20	0.4	0.1	4.7	0.1	0	14	0.1	150	1.4
サラダ油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
酢	10.0	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.0
醤油	10.0	6	0.8	0.0	0.8	1.4	0	3	0.2	43	0.1
料理酒	10.0	11	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	1	0.0
みりん	10.0	24	0.0	0.0	4.3	0.0	0	0	0.0	1	0.0
白砂糖	3.0	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	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	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
片栗粉	2.0	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0	0	0.0	1	0.0
水	10.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
レタス	15.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	3	0.0	30	0.2
【 サラダ 】											
キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	0.0	0	13	0.1	60	0.5
大根	10.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	2	0.0	23	0.1
胡瓜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	10	0.1
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
パプリカ(黄)	5.0	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	10	0.1
ごまドレッシング	8.0	29	0.7	2.1	1.7	0.2	1	33	0.3	17	0.3
【 若布と椎茸のおすまし 】											
若布	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0	4	0.0	26	0.2
しいたけ	10.0	2	0.3	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	28	0.4
かつお・昆布だし	100.0	2	0.3	0.0	0.3	0.1	0	3	0.0	63	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	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	1	0.0
【 きなこ寒天 】											
水	12.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
粉末寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.2
白砂糖	3.8	15	0.0	0.0	3.8	0.0	0	0	0.0	0	0.0
牛乳	18.8	13	0.6	0.7	0.9	0.0	2	21	0.0	29	0.0
きな粉	1.3	6	0.5	0.3	0.4	0.0	0	2	0.1	26	0.2
一食合計		589	25.9	11.4	89.4	3.0	73	127	2.5	1238	6.7