

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

香草をつかった
秋の洋風ランチ

今月のメインメニューは

「タラの香草パン粉焼き」

〔一食合計の摂取エネルギー〕 **607kcal**

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 田尻 真梨 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)
【 五穀米 】											
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
【 タラの香草パン粉焼き 】											
たら	80.0	62	14.1	0.2	0.1	0.2	46	26	0.2	280	0.0
料理酒	3.0	2	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0.0
食塩	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
マヨネーズ	5.0	33	0.1	3.6	0.0	0.1	10	1	0.0	1	0.0
パン粉	4.0	15	0.6	0.3	2.5	0.0	0	1	0.1	6	0.2
パルメザンチーズ(粉)	3.0	14	1.3	0.9	0.1	0.1	3	39	0.0	4	0.0
バジル 粉	0.3	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	8	0.4	9	0.0
オリーブ油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
パプリカ(赤)	5.0	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	11	0.1
レタス	10.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	2	0.0	20	0.1
京水菜	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	11	0.1	24	0.2
ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	0.0	0	8	0.2	72	0.9
フレンチドレッシング	10.0	41	0.0	4.2	0.6	0.3	0	0	0.0	1	0.0
【 かぶと柿のゆずマリネ 】											
かぶ根	40.0	8	0.3	0.0	1.8	0.0	0	10	0.1	112	0.6
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0.0
かぶの葉	10.0	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0	25	0.2	33	0.3
甘柿	10.0	6	0.0	0.0	1.6	0.0	0	1	0.0	17	0.2
ゆず酢	3.0	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	1	0.0	6	0.0
白砂糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
オリーブ油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
こしょう 黒、粉	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
【 ミネストローネスープ 】											
ベーコン	3.0	12	0.4	1.2	0.0	0.1	2	0	0.0	6	0.0
玉葱	30.0	11	0.3	0.0	2.6	0.0	0	6	0.1	45	0.5
人参	10.0	4	0.1	0.0	0.9	0.0	0	3	0.0	30	0.3
ぶなしめじ	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	19	0.2
大豆水煮	10.0	18	1.5	1.0	0.8	0.0	0	8	0.2	53	0.7
ホールトマト	50.0	11	0.7	0.0	2.6	0.1	0	7	0.2	171	0.6
しょうが おろし	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1	0.0
コンソメ	2.0	5	0.1	0.1	0.8	0.9	0	1	0.0	4	0.0
パセリ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0.0	5	0.0
【 パンナコッタ 】											
牛乳	50.0	35	1.7	2.0	2.5	0.1	6	57	0.0	78	0.0
白砂糖	5.5	21	0.0	0.0	5.5	0.0	0	0	0.0	0	0.0
バニラエッセンス	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
ゼラチン	0.9	3	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.0
フルーツソース	5.0	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0	0	0.0	6	0.1
一食合計		607	28.2	17.8	81.0	2.3	67	221	2.4	1094	5.6