



肉料理か魚料理を選べる日替りランチ(600円/11:00~L014:00)も人気。平日のみ注文可。写真はメイン料理の一例(手前から時計回りにサーモンのタルタル焼き、チキンソテーのトマトソース、肉団子の甘酢あん)。メイン料理1つに、サラダバー、ご飯、お味噌汁、漬物がつく。

ウェルネスランチ(1050円/11:00~L014:00) 平日のみ注文可。取材時はタラの野菜あんかけ 大根もち添え、弥生菜(黒米)、ほうれん草のおひたし ゆず風味、茶碗蒸し、抹茶寒天。1食合計の摂取エネルギーは636kcal。



日替りランチに付くサラダバー。ゴマやおろし玉ねぎなどドレッシングは週替わり。

メニュー
(下記のメニューはすべて11:00~L016:30、土日祝はL015:00)
・すだち鶏のからあげプレート(800円)
・阿波すだち鶏のレンコンバーグ(850円)
・野菜カレー(650円)

土曜限定のランチバイキング
【料金】
中学生以上850円、
80歳以上・5歳以上中学生未満650円、
5歳未満無料
【時間】11:00~L014:00
【制限時間】無制限

徳島市蔵本町2-50-1(徳島大学病院 西病棟11階)
088-633-9393
平日9:00~17:00
(ランチ11:00~L014:00、
食事メニューは11:00~L016:30)、
土日祝9:00~16:00
(食事メニューは11:00~L015:00、
土曜のみのランチバイキングは11:00~L014:00)
無休



駐車場	契約あり	完全個室	なし
タバコ	禁煙	座敷席	なし
車イス/リフト	あり	子どもイス	あり
テイクアウト	なし	おもつ交換台	あり
アレルギー対応	応相談	開店	2013年



暖かい日はテラス席での食事もおすすめ。約100席ある広い店内。

カロリー、栄養分がひとめで分かる 大学病院栄養部監修のウェルネスランチ

レストラン Sora

徳島大学病院 西病棟の最上階にあるレストラン。平日のランチタイムには、大学病院の栄養部が監修したウェルネスランチ(1050円/11時~L014時)が食べられる。使用する食材や調味料すべての栄養素を明記。カロリーは1食あたり630kcal前後に設定している。塩分控えて季節の野菜をバランスよく取り入れているのが特徴だ。取材時は「タラの野菜あんかけ 大根もち添え」がメイン。副菜にはゆず風味のほうれん草のおひたし、み

つばやゆりねなどが入った茶碗蒸しと、旬の食材が存分に味わえる料理が並んだ。内容は月替り、毎月体を気遣った内容となっている。毎週土曜はランチバイキングが楽しめる。「野菜をたくさん食べて健康的に」をコンセプトに、常時8~10種の和食、洋食、スイーツが食べ放題。チキンポトフやさばの味噌煮など献立はその都度変わる。人気のパスタや炒め物メニューにも新鮮野菜がたっぷり。週末は病院の正面玄関が開まっているので、レストランを利用する場合は西病棟の入口から入ろう。



本日のランチB(500円/11:00~売切まで)
この日は麻婆豆腐、こんにゃくとゆずの土佐煮、長芋のゆかり和え。



ランチはAとBから選択可。この日は月1回のパンの日で、Aランチに焼きたてパンが登場。エビのトマトクリームシチュー、れんこんの甘辛炒め、小松菜サラダがついていた。



カフェスペースは地域の人の交流の場。キッズスペースも充実。



徳島市津田本町2-3-57
088-635-1295
10:00~14:00(ユニバーサルカフェ)
土日休
駐車場 あり 完全個室 なし
タバコ 禁煙 座敷席 なし
車イス/リフト あり 子どもイス あり
テイクアウト あり おもつ交換台 あり
アレルギー対応 あり 開店 2015年

小さい子ども連れのママから高齢者まで、地域の幅広い層が集う「つだまちキッチン」。10時から15時30分までは皆で楽しく料理することで機能訓練を図る高齢者向けの通所デイサービズ、15時からは小学生を対象とした放課後等デイサービズを行っている。さらに地域の人に向けて、ユニバーサルカフェを併設。栄養士が考えたへ

子どもからシニアまでに配慮 管理栄養士が考案するワンコインランチ つだまちキッチンユニバーサルカフェ

小さい子ども連れのママから高齢者まで、地域の幅広い層が集う「つだまちキッチン」。10時から15時30分までは皆で楽しく料理することで機能訓練を図る高齢者向けの通所デイサービズ、15時からは小学生を対象とした放課後等デイサービズを行っている。さらに地域の人に向けて、ユニバーサルカフェを併設。栄養士が考えたへ

庭的な味」を心がけている。内容は日替わりで、AとBの2種類から選べる。ランチ500円、お弁当だと400円で味わえるという手軽さが嬉しい。また、惣菜や自家製パンなども販売している。手作りのコーヒージェリーはカフェインレスなので、子どもや妊婦さんにも優しい。パランスのよい食事を囲み、日々地域の人たちの交流の場として賑わっている。



焼きたてパンも販売。サクサクメロンパン、ミルクパンなど各50円(一部100円のパンもあり)。お弁当も日替わりで、AとBを用意。基本的に400円(主菜によって変動の場合あり)。管理栄養士の岩本夏実さん。「1日に必要な野菜量も考えて献立をつくっています」。



(左)デザインサービスやカフェの運営、さらに子育て支援イベントや地域交流のイベントなどを定期的に開催する「つだまちキッチン」。(右)お弁当や惣菜などが並ぶユニバーサルカフェの販売スペース。