



春食材で抗酸化デトックス！ 春から始める美養生



林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
1	焼き魚 野菜の炒め煮 いんげんごまサラダ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 562kcal	春野菜のバター醤油パスタ ひじきとおからのフリッタータ サラダ 果物 スープ 701kcal	【旬菜御膳】 さわらの菜の花焼き 梅しそとんかつ 筍の土佐煮 青菜の辛子和え・果物 お吸い物・御飯 659kcal	★アレンジ無限大∞のフリッタータ フリッタータは具だくさんのイタリアンオムレツ。卵焼きやオムレツとはまた違った食感が楽しめます。オムレツのように一つずつ作るのではなく、フライパンやオーブンで焼いてから切り分けることが多いです。中に入れる具材はなんでもOK。旬の野菜やチーズを入れて、アレンジにチャレンジ！！
2	ハニートースト ウインナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 739kcal	魚の葱ドレッシング 春巻き 野菜の中華炒め 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 697kcal	ハンバーグ・デミグラスソース いかのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 842kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって？ イカには、タウリンが非常に豊富です。タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれるタウリンは魚介類ではトップクラス！！また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。
3	焼き魚 卵とじ 青菜となめこのおろし和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 595kcal	鶏の洋風南蛮漬け 春キャベツの豆乳グラタン サラダ 果物 スープ 御飯 839kcal	魚の照り焼き かぼちゃの甘辛ごま炒め 大根の煮物 果物 味噌汁 雑穀米桜ごはん 794kcal	★私だけのブレンド、雑穀my！ 雑穀は食物繊維とミネラルが豊富で腸内環境の改善や美肌効果が期待できます。冷めてもおいしく食べられるので雑穀おにぎりはオススメ。混ぜる量は2～3割から始めると食べやすいです。ぜひ自分の「雑穀my」を見つけて下さい。
4	キッシュ風卵の焼き物 ミニサラダ 果物 あさりと春野菜のおかずスープ パン 牛乳 727kcal	シーフードカレー 魚とポテトのチーズ焼き サラダ 果物 ハーブティー 730kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め つくね豆腐の包み蒸し 海藻サラダ 桃ゼリー 中華スープ 御飯 821kcal	★春が旬のあさり あさりには鉄分とビタミンB12が豊富に含まれています。だから、貧血予防に良い食材なのです。更に、あさりのタウリンと豆腐のレシチンなどがコレステロールを下げてくれるので、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防にも役立つレシピです。
5	焼き魚 かぼちゃの煮物 小松菜と山芋のサラダ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 656kcal	【葉酸強化食丼セット】 青豆ごはんの豚丼 春野菜と豆腐のえびあんかけ 新玉葱とトマトのおかかあえ 果物 お吸い物 750kcal	魚のソテー・エスカルゴバター風味 椎茸のファルシー スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 716kcal	★葉酸、まずは食事から！ 成人女子推奨量：240μg 葉酸は貧血の予防、肌荒れの改善や予防など、妊娠初期だけでなく女性にとって大切な栄養素です。しかし調理で半分近くが失われてしまい意識的にとらないと必要量を満たすのが難しい栄養素です。ほうれん草・ブロッコリー・納豆・いちご・アスパラガス・そら豆・枝豆・豆苗・アボカドなどお食事に取り入れましょう！
6	桃風味のフレンチトースト ウインナーのソテー マカロニサラダ 果物 スープ ハーブティー 741kcal	とろろそば 天婦羅 さつま芋の照り煮 大根の柚漬け フルーツみつ豆 763kcal	【旬菜御膳】 牛肉サンドカツ 鱈の明太子チーズ焼き がんもの煮物 春雨の和え物・果物 お吸い物・御飯 797kcal	★鱈のDHA・EPA 鱈はDHAやEPAを多く含んでいるのが特長です。DHAは脳の活性化に、EPAは、血中のコレステロールを下げて血栓をできにくくする働きがあり、心筋梗塞などの血栓症を防ぐための健康維持に役立っています。肩こりや頭痛、目の充血などにも効果があるとされています。
7	根菜の豆乳リゾット ココット サラダ 果物 紅茶 ヨーグルト 600kcal	鶏肉とパプリカのオープン焼きレモン風味 大根のブレゼ フレッシュサラダ 果物 スープ 御飯 693kcal	巻き寿司 彩りいなり寿司 松風焼き 春キャベツのおかか和え 果物 お吸い物 951kcal	★レモンでスッキリ ビタミンCには、ミネラルの吸収を助ける働きがあるので貧血予防や骨を強くする作用が期待できます。さらに、脂肪燃焼作用、疲労回復、美肌など嬉しいことがいっぱい！毎朝、起床時にレモン汁を入れたお水（常温がオススメ）を飲むとスッキリ目覚められますよ。
8	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ミネストローネ パン 牛乳 712kcal	魚のから揚げ沢煮仕立て 肉じゃが ごま豆腐 きゃべつのレモン和え 味噌汁 御飯 880kcal	ポークの菜の花パン粉焼き きのこのソテー サラダ 果物 スープ 御飯 689kcal	★豚肉の底力 豚肉は良質なタンパク質です。豚肉は、ビタミンB ₁ が非常に多く、牛肉の10倍以上。ビタミンB ₁ は炭水化物を上手に燃やしてくれる重要な役割をしています。ビタミンB ₁ が不足すると疲れやすくなるので豚肉を美味しく食べましょう。
9	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 春雨の酢の物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 659kcal	鶏ときのこのデミライス 野菜のパン粉焼き リーフサラダ 果物 スープ 755kcal	魚の香港風 変わり獅子頭 大根サラダ パイナップルゼリー 中華スープ 御飯 864kcal	★鶏肉は吸収が良いのですよ 鶏肉は吸収が良いので、胃腸の弱い人などにはタンパク質の補給に効果的です。特に、ささみは脂質が少なく、タンパク質も多いので離乳食やダイエット食等に適しています。また、母乳の出が悪い時にも効果があります。動脈硬化症の予防にも効果があります。
10	スクランブルエッグ 盛り合わせサラダ 果物 スープ パン 牛乳 669kcal	魚の春野菜和風ソース 野菜の素揚げ白味噌ソース ふきと油揚げの煮物 白菜とかぶの昆布茶漬け お吸い物 桜えびの炊き込みご飯 632kcal	ポークソテー（ケッパー・アンチョビソース） じゃが芋とベーコンのトマト煮 クルミとチーズのサラダ 果物 コーンポタージュ 御飯 949kcal	★ふきは春の香り ふきは、水分が多い野菜です。ふきには、カリウムやマンガンが豊富です。春の香り「ふき」は、アクを抜いて茹でて使用します。ひと手間かけて胡麻和え、ふき味噌、酢の物、ふき飯などで召上って下さい。

赤文字：今期新メニュー 青文字：季節のメニュー 緑文字：食効カード添付メニュー

※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります



(株)パンキッズコーポレーション



春食材で抗酸化トックス! 春から始める美養生



林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 野菜の炒め煮 いんげんごまサラダ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 562kcal	あんかけ焼きそば えびのエスニック炒め 温野菜の芝麻醬タレ グレープフルーツゼリー 春雨のスープ 697kcal	【旬菜御膳】 鮭の味噌チャップ焼き 鶏肉のわさび焼き 高野豆腐の含め煮 酢の物・果物 お吸い物・御飯 743kcal	★鮭の色の元はアスタキサンチン 最強の抗酸化力 鮭に含まれるアスタキサンチンの抗酸化力は、 ベータカロテンの約40倍、ビタミンEの約500倍もあります。 飛びぬけた抗酸化力は体全体を若返らせ、目の疲れや、 白内障、皮膚の老化、そして胃潰瘍も改善してくれます。
12	ハニートースト ウインナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 739kcal	三色丼 おからの野菜揚げ 切り干し大根の金平風 青菜の胡麻和え お吸い物 696kcal	ハンバーグ・デミグラスソース いかのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 842kcal	★低カロリーの健康食材 おから! おからは、豆腐を作る際にできる豆乳をしぼった残りかすです。 食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や 炭水化物、カリウムにも富んだ食材で注目を集めています。 腸内環境の改善や低カロリーなのに腹持ちが良いので女性に 嬉しい食材です。
13	焼き魚 卵とじ 青菜となめこのおろし和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 595kcal	春色ペンネと野菜サラダ チキンクレイジーソルト焼き 豆サラダ 果物 スープ 889kcal	魚の照り焼き かぼちゃの甘辛ごま炒め 大根の煮物 果物 味噌汁 雑穀米桜ごはん 794kcal	★私だけのブレンド、雑穀my! 雑穀は食物繊維とミネラルが豊富で腸内環境の改善や 美肌効果が期待できます。冷めてもおいしく食べられるので 雑穀おにぎりはオススメ。混ぜる量は2~3割から始めると食べやすいです。 ぜひ自分の「雑穀my」を見つけて下さい。
14	キッシュ風卵の焼き物 ミニサラダ 果物 あさりと春野菜のおかずスープ パン 牛乳 727kcal	魚のマヨネーズ焼き ゆで豚とブロッコリーのサラダ いんげんのピーナッツ和え めかぶの和え物 なめこ汁 御飯 672kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め つくね豆腐の包み蒸し 海藻サラダ 桃ゼリー 中華スープ 御飯 821kcal	★春が旬のあさり あさりには鉄分とビタミンB12が豊富に含まれています。 だから、貧血予防に良い食材なのです。 更に、あさりのタウリンと豆腐のレシチンなどが コレステロールを下げてくれるので、高血圧や 動脈硬化などの生活習慣病の予防にも役立つレシピです。
15	焼き魚 かぼちゃの煮物 小松菜と山芋のサラダ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 656kcal	とんかつ ねりごまソース 豆腐の五目煮 ひじきの豆サラダ 果物 味噌汁 御飯 765kcal	魚のソテー・エスカルゴバター風味 椎茸のファルシー スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 716kcal	★春が旬のひじき ひじきはミネラルを多く含んでいます。 なんと、鉄分は牛乳の315倍も含まれており、 まさに貧血予防の王様です。野菜と一緒に食べることで、 ビタミンCが鉄の吸収を助けます。食物繊維も豊富です。
16	桃風味のフレンチトースト ウインナーのソテー マカロニサラダ 果物 スープ ハーブティー 741kcal	うどん かき揚げ さつま芋の金平 新玉葱の柚子胡椒風味 パンナコッタライト 693kcal	【旬菜御膳】 長芋と生姜の豚肉巻き焼き 魚の若草焼き 春雨のソテー 青菜の煮浸し・果物 味噌汁・御飯 745kcal	★今が旬! 新玉葱 玉葱を切ると涙が出たり、辛味を感じるのは硫化アリルが原因。 硫化アリルにはコレステロールを抑える働きがあり血液をサラサラ にします。また、強い殺菌作用で免疫力UPも期待できます。 ただし熱に弱いので、生食かさっと短時間で茹でるのがおすすめ。 新玉葱なら辛味が少なく、和え物・サラダにピッタリですね!
17	根菜の豆乳リゾット ココット サラダ 果物 紅茶 ヨーグルト 600kcal	ハッシュドビーフ たこのマリネ かぼちゃのサラダ 果物 ハーブティー 858kcal	巻き寿司 彩りいなり寿司 松風焼き 春キャベツのおかか和え 果物 お吸い物 951kcal	★キャベツは胃に優しい食材! キャベツのビタミンU(キャベジン)は傷んだ胃の粘膜を修復 してくれます。油で胃もたれをおこしやすい人には、 揚げ物の付け合わせのキャベツは優しい食材ですね。 ちなみに、春キャベツは、葉と葉がゆったりと巻いたもので 葉につやのあるものを選びます。
18	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ミネストローネ パン 牛乳 712kcal	魚のミルク味噌煮 揚げなすの梅だれ とろろ 青菜の胡麻和え お吸い物 麦御飯 649kcal	ポークの菜の花パン粉焼き きのこのソテー サラダ 果物 スープ 御飯 689kcal	★薬膳の食材として『菜の花』って 菜の花の辛味は、身体を温めてくれます。 解毒作用もあり血液の流れを良くします。 菜の花は、妊娠中に必要なビタミンK、葉酸、ミネラルが 豊富に含まれています。 腸内環境を整えたり、疲労回復にもよいですね。
19	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 春雨の酢の物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 659kcal	サーモンオムライスきのこクリーム いかのバジル炒め フレッシュサラダ 果物 スープ 674kcal	魚の香港風 変わり獅子頭 大根サラダ パイナップルゼリー 中華スープ 御飯 864kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって? イカには、タウリンが非常に豊富です。 タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれる タウリンは魚介類ではトップクラス!! また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。 グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。
20	スクランブルエッグ 盛り合わせサラダ 果物 スープ パン 牛乳 669kcal	魚のボン酢醤油彩り野菜添え 鶏肉とごぼうの煮物 浅漬け かぶとラディッシュの酢の物 味噌汁 菜めしごはん 655kcal	ポークソテー(ケッパー・アンチョビソース) じゃが芋とベーコンのトマト煮 クルミとチーズのサラダ 果物 コーンポタージュ 御飯 949kcal	★食物繊維が豊富なごぼう ごぼうの食物繊維は、胃や腸をきれいに掃除し、あわせて 腸内細菌の中の「悪玉」の繁殖を防ぎます。 なかでも、リグニンは、大腸ガンの予防に大きな効果を発揮 することが最近の研究で判明し、注目を浴びています。

