

2017秋シーズンメニューコンセプト

秋の実りで乾燥対策！

からだの中から潤いケア&巡り体質へ



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 ポテトサラダ 青菜の煮浸し 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 721kcal	きのこの和風スパゲティ 鶏の唐揚げ サラダ 果物 スープ 798kcal	【旬彩御膳】 魚の利休焼き 豚の韓国風 高野豆腐の吹き寄せ煮 酢の物・果物 お吸い物・御飯 696kcal	★きのこの繊維力って！ きのこは食物繊維が豊富で低カロリー！女性には特に嬉しい食品です。さらに、ビタミンDを含み、カルシウムの吸収UPに働いて骨を丈夫にします。お子様には、繊維が多く飲み込みにくい場合があるので細かく切る・他の食品と混ぜる等、工夫するとよいでしょう。 			
2	スクランブルエッグ ツナサラダ 果物 コーンチャウダー パン ハーブティー 725kcal	魚と野菜の黒酢あんかけ 蒸し鶏の胡麻だれかけ 刻み昆布の四川風和え物 デザート 中華スープ 御飯 808kcal	ポークチャップ きのこソテー ツナともち麦のサラダ 果物 スープ 御飯 747kcal	★ご飯だけではもったいない！女性の味方「もち麦」 カルシウムや鉄分などのミネラル類を多く含み、白米や玄米よりエネルギーが低くヘルシー食品として注目されています。食物繊維も豊富で、腸内環境改善やダイエット、美肌にも良いと言われています。お料理の味を邪魔しないので、スープやサラダにちよつと足して、もちもち食感のもち麦生活を始めてみませんか☆			
3	焼き魚 さつまいものナッツ味噌田楽 切り干し大根の炒め煮 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 594kcal	照り焼きチキン柚子胡椒風味 トマトといかのバジル風味 シーザーサラダ 果物 スープ 御飯 784kcal	秋の五目寿司 里芋のカリッと揚げ 白和え 椎茸の和え物 果物 お吸い物 785kcal	★熱でおいC！さつまいも さつまいもはじっくり・ゆっくり・しっかり加熱することで甘みがたっぷり引き出されます。ビタミンCを含み、肌荒れ予防・美肌や免疫力のUPも期待できちゃいます。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのでおいしく食べて、ちゃっかりキレイ☆ 			
4	ハムエッグ サラダ 果物 小豆と雑穀のスープ パン 紅茶 696kcal	ヘルシーさけマヨ かぼちゃのいとこ煮 三色野菜の甘酢和え 果物 味噌汁 御飯 709kcal	きのこの煮込みハンバーグ イカのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 778kcal	★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。 			
5	焼き魚 ひじきの煮物 青菜のきなこ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 577kcal	チキンカレーピーナッツバター風味 野菜ときのこのソテー シーフードサラダ 果物 ジャスミンティー 762kcal	豚肉の黒胡麻ソース 季節の野菜中華炒め シュウマイ オリエンタルサラダ 中華スープ 御飯 875kcal	★鶏肉は吸収が良い 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。また、母乳の出が悪い時にも効果があります。鶏肉はコレステロール値をさげるナイアシンを多量に含むので、動脈硬化症を予防します。 			
6	ハニートースト ウィンナーと温野菜 果物 ミネストローネ 牛乳 820kcal	キノコdeフィッシュ れんこんと野菜のソテー サラダ デザート スープ 御飯 700kcal	【旬彩御膳】 牛肉の八幡巻き 魚の味噌バターソース かぼちゃの煮物 彩り和え・果物 お吸い物・御飯 724kcal	★れんこんの薬効って 「れんこん」は、昔から色々な薬効があります。一般には風邪の予防や咳止め、血液の浄化と増血作用などに効果があるといわれています。「れんこん」を切断したとき穴は8～10程度あります。小さい穴が開いているほうが、地表側上向きだそうです。 			
7	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 青菜のわさび和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 572kcal	鶏肉の香り焼き 白菜の中華炒め 中華風ピクルス 果物 中華スープ 御飯 719kcal	魚のフライ 肉じゃが(関西風) プロカリゴマネーズ 果物 めっぺ汁(岩手県郷土料理) 御飯 880kcal	★岩手郷土の味「めっぺ汁」 豆腐の入ったすまし汁にとろろをのせた身体の温まる汁物です。豆腐を長方形に切るのが特徴です。あまりの美味しさに8杯もおかわりする事から「八杯豆腐」とも呼ばれています。醤油味のあっさりとした味付けなので食欲の無い時や体調の悪い時でも召し上がっていただける、妊産婦さんにも最適の汁物です。 			
8	パン 盛り合わせ フルーツカクテル ポトフ風スープ 牛乳 681kcal	魚のオイル焼き さつまいもの金平 ささみとひじきのサラダ 果物 お吸い物 秋の炊き込み御飯 720kcal	豚肉の中華風味噌炒め にら入り大根餅 もやしの風味和え 果物 中華スープ 御飯 707kcal	★にら にらに含まれるビタミンB1は吸収や効率がよく、においの素の硫化アリルにはビタミンB1を体内に長く留める作用があります。ビタミンAも豊富に含んでいるので、カゼの予防にたくさん食べましょう。体を温める効果も期待できるので、冷え性や神経痛、しもやけなどにも良いですね。 			
9	秋の雑穀リゾット アスパラとキャベツのココット サラダ ヨーグルト 紅茶 603kcal	ガバオライス かにかまときのこの包揚げ きくらげと厚揚げの炒め物 果物 春雨のスープ 928kcal	魚のワイン蒸し プロコロソース ジャーマンポテト シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 688kcal	★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。 			
10	りんご風味のフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 牛乳 712kcal	豚丼 野菜と豆腐のえびあんかけ 玉葱とトマトのおかか和え 果物 味噌汁 764kcal	鶏のロティソースバルサミコ 根菜のオープン焼き サラダ デザート スープ 御飯 729kcal	★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B1が非常に多く、牛肉の10倍以上。ビタミンB1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B1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。 			





2017秋シーズンメニューコンセプト  
**秋の実りで乾燥対策！**  
 からだの中から潤いケア&巡り体質へ



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 ポテトサラダ 青菜の煮浸し 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 721kcal	オムライス きのこのフリカッセ サラダ 果物 スープ 783kcal	【旬彩御膳】 肉巻豆腐カツ 魚の照り焼き 大根のべっこうあん仕立て 酢の物・果物 味噌汁・御飯 669kcal	★大豆は、植物性たんぱく質 大豆製品はグリシニンとリノール酸を多く含んでおり、血中のコレステロールを減らす作用があります。また、大豆サポニン は脂肪の吸収を抑えて分解を促進するので肥満予防にも なります。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きを持ち、 ホルモンバランスを整えてくれます。 
12 ス克蘭ブルエッグ ツナサラダ 果物 コーンチャウダー パン ハーブティー 725kcal	魚の丹波焼き 鶏肉とごぼうの煮物 白菜の胡麻和え デザート 味噌汁 御飯 871kcal	ポークチャップ きのごんてー ツナともち麦のサラダ 果物 スープ 御飯 747kcal	★ご飯だけではもったいない！女性の味方「もち麦」 カルシウムや鉄分などのミネラル類を多く含み、白米や玄米より エネルギーが低くヘルシー食品として注目されています。 食物繊維も豊富で、腸内環境改善やダイエット、美肌にも良いと 言われています。お料理の味を邪魔しないので、スープやサラダに ちよっと足して、もちもち食感のもち麦生活を始めてみませんか☆
13 焼き魚 さつまいものナッツ味噌田楽 切り干し大根の炒め煮 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 594kcal	鶏肉のごまソース えびのガーリック炒め オータムサラダ 果物 スープ 御飯 781kcal	秋の五目寿司 里芋のカリッと揚げ 白和え 椎茸の和え物 果物 お吸い物 785kcal	★里芋のネバナバは、、、 「里芋」のネバナバは、ムチンという物質です。 日本人は、ムチン含有食品をとっても多く食べています。 たとえば、納豆、山芋、オクラ、モロヘイヤ、レンコン、 ナメコ、昆布、もずく…。 ムチンには胃の粘膜を保護し、消化を促す作用もあります。 
14 ハムエッグ サラダ 果物 小豆と雑穀のスープ パン 紅茶 696kcal	黒酢の酢豚 点心 ジンジャー根菜蒸し 果物 中華スープ 御飯 804kcal	きのこの煮込みハンバーグ イカのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 777kcal	★きのこの繊維力って！ きのこは食物繊維が豊富で低カロリー！女性には 特に嬉しい食品です。さらに、ビタミンDを含み、 カルシウムの吸収UPに働いて骨を丈夫にします。 お子様には、繊維が多く飲み込みにくい場合があるので 細かく切る・他の食品と混ぜる等、工夫するとよいでしょう。 
15 焼き魚 ひじきの煮物 青菜のきなこ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 577kcal	鶏肉のカスレ風 厚揚げのごま風味グラタン サラダ 果物 スープ 御飯 878kcal	豚肉の黒胡麻ソース 季節の野菜中華炒め シュウマイ オリエンタルサラダ 中華スープ 御飯 875kcal	★乾物は戻すのが面倒？ 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62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。食物繊維もたっぷり。 手間を惜しまずに作りましょう。 
16 ハニートースト ウィナーと温野菜 果物 ミネストローネ 牛乳 820kcal	雑穀米天井 野菜の炒め吹きよせ 青菜の胡麻酢和え デザート 味噌汁 805kcal	【旬彩御膳】 魚の葱ドレッシング アスパラの肉巻きオイスターソース 野菜の中華炒め 里芋の麻辣風味・果物 中華スープ・御飯 695kcal	★私だけのフレンド、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。
17 焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 青菜のわさび和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 572kcal	ヘルシームサカ 温野菜サラダ 果物 スープ 人参ライス 762kcal	魚のフライ 肉じゃが(関西風) プロカリゴマネーズ 果物 めっぺ汁(岩手県郷土料理) 御飯 880kcal	★岩手郷土の味「めっぺ汁」 豆腐の入ったすまし汁にとろろをのせた身体の温まる汁物です。 豆腐を長方形に切るのが特徴です。あまりの美味しさに8杯も おかわりする事から「八杯豆腐」とも呼ばれています。 醤油味のあっさりとした味付けなので食欲の無い時や体調の悪い時 でも召し上がっていただける、妊産婦さんにも最適の汁物です。 
18 パン 盛り合わせ フルーツカクテル ポトフ風スープ 牛乳 681kcal	魚の蒲焼き 茄子のはちみつ生姜炒め 青菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 御飯 764kcal	豚肉の中華風味噌炒め なら入り大根餅 もやしの風味和え 果物 中華スープ 御飯 707kcal	★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B1が非常に多く、牛肉の10倍以上。 ビタミンB1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B1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。 
19 秋の雑穀リゾット アスパラとキャベツのココット サラダ ヨーグルト 紅茶 603kcal	けんちん汁うどん 揚げだし豆腐 はりはり水菜とささみのサラダ 果物 菜飯 762kcal	魚のワイン蒸し、ブロッコリーソース ジャーマンポテト シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 688kcal	★ブロッコリーの緑色”クロロフィル” クロロフィルには血液サラサラ作用やデトックス作用があります 代謝を促進し、冷え予防・美肌効果・腸内環境の改善などに 役立ちます。サプリメントでもよく見かける成分ですが、日々の 食事に取り入れれば、その他のビタミン・ミネラルも摂取でき、 まさに一石二鳥…いえ、それ以上の効果が期待できちゃう!? 
20 りんご風味のフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 牛乳 712kcal	麻婆豆腐 れんこんの中華蒸し 大根の中華煮 きゅうりとわかめの胡麻酢サラダ 中華スープ 御飯 688kcal	鶏のロティソースバルサミコ 根菜のオープン焼き サラダ デザート スープ 御飯 729kcal	★れんこんの薬効って 「れんこん」は、昔から色々な薬効があります。 一般には風邪の予防や咳止め、血液の浄化と増血作用などに 効果があるといわれています。 「れんこん」を切断したとき穴は8～10程度あります。 小さい穴が開いているほうが、地表側上向きだそうです。 

