

冬の寒さも怖くない！腸温補で元気チャージ！

林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	
1	焼き魚 がんもどきと人参の煮物 長芋のゆかり胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 567kcal	野菜と肉のクリームシチュー きのこのマリネ クルミとチーズのサラダ 果物 サーモンライス 791kcal	【旬彩御膳】 梅ごろも天 鶏つくね焼き 蒸し里芋の甘味噌かけ 青菜の辛子和え・果物 お吸い物・御飯 662kcal	★里芋のネバネバは、、、 「里芋」のネバネバは、ムチンという物質です。 日本人は、ムチン含有食品をとと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。 
2	スクランブルエッグ サラダ あさりと野菜のおかずスープ パン 牛乳 628kcal	牛肉のスタミナ丼 いかとピーマンの炒め物 中華サラダ デザート 中華スープ 732kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース 冬野菜の煮物 グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 730kcal	★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 厚揚げのさっぱり生姜風味 白菜のしそもみ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 502kcal	ポロネーゼ 白身魚のピカタ ミックスサラダ 果物 スープ 794kcal	鶏すき煮 ポテトサラダ 青菜とえのきの柚子浸し 果物 はっと汁【宮城県郷土料理】 御飯 816kcal	★宮城県の郷土料理「はっと汁」 小麦粉を練って薄く伸ばした「はっと」と季節野菜やきのこ類を 使用した汁物。食感の水餃子の皮やワンタンに 似ていて、つるつるもちもちの食感がやみつきに♪ 食べ応えのある具沢山のはっと汁で カラダの内側から温めましょう!! 
4	はちみつきなこトースト ウインナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 660kcal	魚の柚子味噌焼き 豚肉とごぼうの和風トマト炒め煮 青菜の胡麻和え 冬野菜とレモンの甘酢和え お吸い物 御飯 616kcal	キンパ【韓国料理】 チヂミ 大根サラダ 果物 ワカメスープ 631kcal	★旬の根菜・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、リグニンには、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。 
5	鮭卵雑炊 昆布とさつま揚げの煮物 青菜とコーンの炒め物 漬物 ヨーグルト 501kcal	チキンのハニーマスタードソース えびのマヨネーズ焼き サラダ 果物 スープ 御飯 811kcal	白身魚の味噌みぞれ仕立て 薬膳長芋とくらげの卵炒め 白菜の胡麻和え デザート 味噌汁 御飯 695kcal	★大根の栄養 大根は、消化を助けるとともに、代謝を良くしたり、むくみをとる 働きや、ストレスによる不調の改善に効果があるとされて います。旬の冬には水分と甘さが増し、煮物料理にぴったり。 葉も、カロテン・カルシウム・食物繊維を含み、栄養価が高い ので、捨てずに工夫して食卓に取り入れてみましょう。 
6	茹で卵のサラダ 果物 麦と野菜のスープ パン 牛乳 738kcal	魚のフライ 冬野菜の和風ラタトゥイユ 豆サラダ デザート スープ 御飯 715kcal	【旬彩御膳】 れんこんの豚肉巻き 魚の和風ムニエル たこ酢 煮物盛合せ・果物 味噌汁・御飯 684kcal	★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 高野豆腐の含め煮 青菜のお浸し 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 550kcal	根菜カレー イカのソテー サラダ 果物 ジャスミンティー 730kcal	魚と野菜のチリソース 点心 春雨のナムル デザート 中華スープ 御飯 766kcal	★栄養素をぎゅ～と凝縮、高野豆腐（凍み豆腐） 豆腐を凍結乾燥させ、水分が抜けた高野豆腐は、 カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富。 煮物や炒め物、細かく刻んでひき肉と混ぜたり…と、 和・洋・中どんな食事にも合うのでアレンジも自由自在！ 骨や歯を丈夫にしたり、貧血予防の効果も期待できます♪ 
8	オレンジ風味のフレンチトースト サラダ ハム添え 果物 スープ 紅茶 562kcal	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 れんこんの青のり焼き デザート 味噌汁 御飯 723kcal	ロールキャベツトマトスープ煮 魚のソテー・豆乳ソース サラダ 果物 スープ 御飯 802kcal	★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。 
9	きのこのリゾット ツナと温野菜のサラダ ヨーグルト スープ 紅茶 508kcal	あんかけうどん かき揚げ きゃべつの甘酢和え 果物 657kcal	豚肉とれんこんの梅重ね蒸し ミニおでん 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 740kcal	★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。 
10	ウインナーのリヨン風 サラダ コーンポタージュ パン 紅茶 660kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 青菜としらすのくるみ和え 果物 味噌汁 御飯 744kcal	タッカンジョン【韓国料理】 ニラ玉 サラダ ふるふる柚子ゼリー スープ 御飯 792kcal	★韓国で大人気のタッカンジョン タツというのは「鶏」。カンジョンは「韓国にある伝統菓子で、 ごまやナッツを水飴、はちみつで固めたお菓子」を意味します。 鶏の唐揚げに、はちみつ、コチュジャンなどで作った 甘辛いソースを絡めているのが特徴。 一度食べたら、やみつきになる味です。 



冬の寒さも怖くない！腸温補で元気チャージ！



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	<p>焼き魚 がんとどきと人参の煮物 長芋のゆかり胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>567kcal</p>	<p>ビーフシチュー きのこのソテー パワーサラダ 果物 御飯</p> <p>959kcal</p>	<p>【旬彩御膳】 魚のおおさ焼き 鶏肉の和風ソース仕立て 豆腐田楽 青菜となめこのおろし和え・果物 お吸い物・御飯</p> <p>649kcal</p>	<p>★きのこの繊維力って！</p> <p>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。</p> 
12	<p>スクランブルエッグ サラダ あさりと野菜のおかずスープ パン 牛乳</p> <p>628kcal</p>	<p>中華丼 肉絲春巻 れんこんとザーサイの炒め物 デザート 中華スープ</p> <p>789kcal</p>	<p>お麩入りハンバーグ 玉葱ソース 冬野菜の煮物 グリーンサラダ 果物 スープ・御飯</p> <p>730kcal</p>	<p>★れんこんの薬効って</p> <p>「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。</p> 
13	<p>焼き魚 厚揚げのさっぱり生姜風味 白菜のしそもみ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>502kcal</p>	<p>冬野菜たっぷりドリア ブロッコリーのソテー サラダ 果物 スープ</p> <p>802kcal</p>	<p>鶏すき煮 ポテトサラダ 青菜とえのきの柚子浸し 果物 はっと汁【宮城県郷土料理】 御飯</p> <p>816kcal</p>	<p>★宮城県の郷土料理「はっと汁」</p> <p>小麦粉を練って薄く伸ばした「はっと」と季節野菜やきのこ類を使用した汁物。食感の水餃子の皮やワンタンに似ていて、つるつるもちもちの食感がやみつきに♪食べ応えのある具沢山のはっと汁でカラダの内側から温めましょう!!</p> 
14	<p>はちみつきなこトースト ウインナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳</p> <p>660kcal</p>	<p>魚の明太子チーズ焼き 海老とれんこんの落とし焼き かぼちゃの煮物 サラダ 味噌汁 御飯</p> <p>715kcal</p>	<p>キンパ【韓国料理】 チヂミ 大根サラダ 果物 ワカメスープ</p> <p>631kcal</p>	<p>★ほくほく南瓜</p> <p>南瓜に含まれるカロテンやビタミンC・B群・Eは、アンチエイジング、デトックス、免疫力UPなどの効果が期待できます。まさに野菜の中でもトップクラスの栄養価！電子レンジで加熱できるので、蒸し野菜にするとほくほくして、簡単においしく食べられます。</p> 
15	<p>鮭卵雑炊 昆布とさつま揚げの煮物 青菜とコーンの炒め物 漬物 ヨーグルト</p> <p>501kcal</p>	<p>鶏肉のマーマレード煮 いんげんの金平 きゃべつのおかか和え 果物 けんちん汁 御飯</p> <p>837kcal</p>	<p>白身魚の味噌みぞれ仕立て 薬膳長芋ときくらげの卵炒め 白菜の胡麻和え デザート 味噌汁 御飯</p> <p>695kcal</p>	<p>★鮭の色の元はアスタキサンチン 最強の抗酸化力</p> <p>鮭は意外にも白身魚です。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。</p> 
16	<p>茹で卵のサラダ 果物 麦と野菜のスープ パン 牛乳</p> <p>738kcal</p>	<p>魚のソテー 人参ピュルソース じゃが芋とベーコンのトマト煮 サラダ デザート スープ 御飯</p> <p>721kcal</p>	<p>【旬彩御膳】 豚肉の梅しそチーズ焼き 魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 酢の物・果物 味噌汁・御飯</p> <p>769kcal</p>	<p>★人参は、緑黄色野菜の王様</p> <p>人参のβカロテンは、小腸でビタミンAに変わる栄養成分です。βカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウィルスの侵入を防ぐ効果があります。免疫力を高める働きで、ガンを抑えます。</p> 
17	<p>焼き魚 高野豆腐の含め煮 青菜のお浸し 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>550kcal</p>	<p>鶏肉のソテー・バルサミコソース 海老とイカの唐揚げサルサソース サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>806kcal</p>	<p>魚と野菜のチリソース 点心 春雨のナムル デザート 中華スープ 御飯</p> <p>766kcal</p>	<p>★栄養素をぎゅ～！と凝縮、高野豆腐(凍み豆腐)</p> <p>豆腐を凍結乾燥させ、水分が抜けた高野豆腐は、カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富。煮物や炒め物、細かく刻んでひき肉と混ぜたり・・・と、和・洋・中どんな食事にも合うのでアレンジも自由自在！骨や歯を丈夫にしたり、貧血予防の効果も期待できます♪</p> 
18	<p>オレンジ風味のフレンチトースト サラダ ハム添え 果物 スープ 紅茶</p> <p>562kcal</p>	<p>豚肉の甘酢ねぎ胡麻だれ 大根の煮物 青菜としらすの和え物 デザート 味噌汁 御飯</p> <p>719kcal</p>	<p>ロールキャベツトマトスープ煮 魚のソテー・豆乳ソース サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>802kcal</p>	<p>★大根の栄養</p> <p>大根は、消化を助けるとともに、代謝を良くしたり、むくみをとる働きや、ストレスによる不調の改善に効果があると言われていています。旬の冬には水分と甘さが増し、煮物料理にぴったり。葉も、カロテン・カルシウム・食物繊維を含み、栄養価が高いので、捨てずに工夫して食卓に取り入れてみましょう。</p> 
19	<p>きのこのリゾット ツナと温野菜のサラダ ヨーグルト スープ 紅茶</p> <p>508kcal</p>	<p>あんかけ焼きそば 揚げワンタン コーンサラダ 果物 中華スープ</p> <p>697kcal</p>	<p>豚肉とれんこんの梅重ね蒸し ミニおでん 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯</p> <p>713kcal</p>	<p>★豚肉の底力</p> <p>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。</p> 
20	<p>ウインナーのリヨン風 サラダ コーンポタージュ パン 紅茶</p> <p>660kcal</p>	<p>鮭のグリル香味酢 豆腐入り肉団子の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 御飯</p> <p>726kcal</p>	<p>タッカンジョン【韓国料理】 ニラ玉 サラダ ふるふる柚子ゼリー スープ 御飯</p> <p>792kcal</p>	<p>★韓国で大人気のタッカンジョン</p> <p>タツというのは「鶏」。カンジョンは「韓国にある伝統菓子で、ごまやナッツを水飴、はちみつで固めたお菓子」を意味します。鶏の唐揚げに、はちみつ、コチュジャンなどで作った甘辛いソースを絡めているのが特徴。一度食べたら、やみつきになる味です。</p> 