



	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  561kcal	三つ葉と豆の薬膳カレー アボカドのチーズ焼き サラダ 果物 ハーブティー  780kcal	【旬菜御膳】 さわらの菜の花焼き 梅しそとんかつ ふきと油揚げの煮物 青菜の辛子和え・果物 お吸い物・御飯  735kcal	★食べるオールインワン美容液♪三つ葉と豆の薬膳カレー  春が旬の三つ葉は、体の滞りを解消し、血液の巡りをよくしたり、生命エネルギーの源の「気」をチャージすると言われます。カレーのスパイスにもデトックスや血流改善の効果が期待できるので、体の中からキレイになれるメニューです。固形ルウを使わず、豆を使ってヘルシーに仕上げました。
2	ハニートースト ウィ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 芙蓉蟹 野菜の中華炒め デザート 中華スープ 御飯  724kcal	和風ハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯  772kcal	★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 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト  646kcal	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  879kcal	鮭の味噌チャップ焼き かぼちゃの甘辛ごま炒め 大根の煮物 果物 味噌汁 御飯  658kcal	★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。
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	スーラーうどん 中華ちまき 豆苗とひじきのナムル 野菜のマヨコチュ味 デザート  739kcal	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  665kcal	★豆苗(とうみょう)でecoな生活  豆苗はえんどう豆の若菜です。「根っこ」がついたまま売られています。1度刈り取っても、水やりをしながら日当たりのよい場所に置いておくと1週間程で育ちます。豆苗はカリウムやビタミンなどほうれん草よりも多く含まれるので、付け合わせや色どり以外にもぜひ活用して下さい。
5	焼き魚 かぼちゃの煮物 青菜のしらす和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  598kcal	ミートローフ 新じゃがとツナの洋風煮 サラダ 果物 スープ パセリライス  821kcal	魚のボン酢醤油彩り野菜添え 鶏肉とごぼうの煮物 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 味噌汁 御飯  629kcal	★ミートローフ  ローフ(loaf)は「かたまり」という意味で、ハンバーグと同じ様な配合のタネを型に詰めたり、ひとまとめにしておープンで焼く、欧米の家庭料理です。色とりどりの野菜を混ぜるとヘルシーにアレンジでき、切り分ける時の楽しみが増えますね♪
6	桃風味のフレンチトースト ウィンナーのソテー マカロニサラダ 果物 スープ ハーブティー  741kcal	魚の香港風 変わり獅子頭 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯  795kcal	【旬菜御膳】 豚肉のロースト 魚の黄金焼き がんもの煮物 春雨の和え物・果物 お吸い物・御飯  829kcal	★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。
7	根菜の豆乳リゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト  564kcal	牛肉ときこのデミライス たこのマリネ かぼちゃのサラダ 果物 ハーブティー  878kcal	ひじき寿司 とり天(大分県郷土料理) 茄子のはちみつ生姜炒め 果物 お吸い物  786kcal	★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550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。
8	アボカドしらすトースト 盛り合わせサラダ 果物 スープ 牛乳  580kcal	魚の竜田揚げ 肉じゃが 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯  772kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め 豆腐の包み蒸し 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯  820kcal	★「森のバター」アボガド  アボカドは、体内の余分な塩分を排泄するカリウムを多く含みます。アボカドの脂質と豆乳のたんぱく質は血中コレステロールを下げる働きがあるため、ダブルの効果で動脈硬化の予防が期待できます。アボカドが苦手な方でも冷製スープにすると食べやすいかも…
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	春キャベツのクリームパスタ ひじきとおからのフリッタータ サラダ 果物 スープ  714kcal	魚のごまだれ焼き つくねと野菜の炊き合わせ 春野菜の和え物 果物 味噌汁 御飯  664kcal	★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。
10	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ミネストローネ パン 牛乳  728kcal	中華丼 はんぺんと海老のふわふわ春巻 胡瓜の甘酢漬け 果物 中華スープ  730kcal	鶏の唐揚げパセリ風味 野菜と豆苗の塩きんぴら サラダ 果物 スープ 御飯  685kcal	★パセリを食べよう！  独特の香りと苦みで嫌われる事が多いパセリ。じつはビタミンCやE、カロテンなどお肌が元気になる成分がたっぷり。苦手な方はフルーツをベースに、パセリを混ぜたフレッシュジュースを作れば香りや苦みも和らいで飲みやすくなり、さらに！話題の酵素も手軽に摂取できちゃいます。





	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  561kcal	シーフードカレー 野菜のチーズパン粉焼き サラダ 果物 ハーブティー  713kcal	【旬菜御膳】 魚の照り焼き 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  841kcal	★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、大豆サポニンに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	ハニートースト ウィンナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳  739kcal	魚のマヨネーズ焼き 茹で豚とブロッコリーのサラダ めかぶの和え物 果物 味噌汁 雑穀ごはん  602kcal	和風ハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ 果物 スープ 御飯  772kcal	★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。
13	焼き魚 卵とじ 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト  646kcal	揚げ鶏の中華風からめ煮 シューマイ 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯  760kcal	鮭の味噌チヤップ焼き かぼちゃの甘辛ごま炒め 大根の煮物 果物 味噌汁 御飯  658kcal	★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。
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	うどん 春野菜のかき揚げ さつま芋の金平 新玉葱とトマトのおかか和え デザート  775kcal	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  665kcal	★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。腸内環境改善や疲労回復によいですね。
15	焼き魚 かぼちゃの煮物 青菜のしらす和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  598kcal	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	魚のポン酢醤油彩り野菜添え 鶏肉とごぼうの煮物 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 味噌汁 御飯  629kcal	★今が旬！新玉葱  玉葱を切ると涙が出たり、辛味を感じるのに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！
16	桃風味のフレンチトースト ウィンナーのソテー マカロニサラダ 果物 スープ ハーブティー  741kcal	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	【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	★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。
17	根菜の豆乳リゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト  564kcal	豚肉のソテーソースタルタル 野菜のブレゼ フレッシュサラダ 果物 スープ 御飯  724kcal	ひじき寿司 とり天(大分県郷土料理) 茄子のはちみつ生姜炒め 果物 お吸い物  786kcal	★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550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。
18	アボカドしらすトースト 盛り合わせサラダ 果物 スープ 牛乳  580kcal	鯖の味噌煮 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  770kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め 豆腐の包み蒸し 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯  820kcal	★「森のバター」アボカド  アボカドは、体内の余分な塩分を排泄するカリウムを多く含みます。アボカドの脂質と豆乳のたんぱく質は血中コレステロールを下げる働きがあるため、ダブルの効果で動脈硬化の予防が期待できます。アボカドが苦手な方でも冷製スープにすると食べやすいかも。
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	鶏のポワレバジルレモンソース ラトウイユ クルマのサラダ 果物 スープ 御飯  748kcal	魚のごまだれ焼き つくねと野菜の炊き合わせ 春野菜の和え物 果物 味噌汁 御飯  664kcal	★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。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。
20	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ミネストローネ パン 牛乳  728kcal	【葉酸強化和食丼セット】 青豆ごはんの豚丼 春野菜と豆腐のえびあんかけ 和風サラダ 果物 お吸い物  798kcal	鶏の唐揚げパセリ風味 野菜と豆苗の塩きんぴら サラダ 果物 スープ 御飯  685kcal	★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！

