



食欲の秋到来！
実りの秋食材で乾燥対策&心と身体に潤いチャージ☆

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
1	焼き魚 がんとどきと野菜の南蛮漬け 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 650kcal	和風クリーミーパスタ アボカドの包揚げ サラダ 果物 スープ 733kcal	【旬彩御膳】 魚の丹波焼き 豚肉の八幡巻き 里芋のゆず味噌かけ 酢の物・果物 お吸い物・御飯 758kcal	★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。
2	スクランブルエッグ サラダ 果物 豆乳ごまスープ パン ハーブティー 570kcal	魚と厚揚げのオイスターソース炒め 白菜と桜えびの中華風クリーム煮 刻み昆布の四川風和え物 デザート 中華スープ 御飯 780kcal	ポークチャップ ジャーマンポテト サラダ 果物 スープ 御飯 725kcal	★白菜は、むくみにも効く 白菜はビタミンCが比較的多く、風邪予防に役立ちます。 柔らかな繊維が腸の働きを整えてくれます。水分が多い、 ので余分な水分を体外に排出する効果があります。 芯にはカリウムやカルシウムが豊富に含まれているので、 活用しましょう。
3	焼き魚 さつま揚げのあっさり煮 青菜の胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 546kcal	バーベキューチキン&サラダ さつま芋のグラタン 果物 スープ 御飯 780kcal	秋の五目寿司 豚肉のしそ挟み揚げ 白和え 果物 お吸い物 788kcal	★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 スープ パン 紅茶 522kcal	魚のマヨネーズ焼き 白滝とごぼうの炒り煮 三色野菜の甘酢和え 果物 味噌汁 御飯 620kcal	きのこの煮込みハンバーグ いかのソテー サラダ デザート スープ 御飯 835kcal	★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。
5	焼き魚 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 547kcal	チキンカレービーナッツバター風味 野菜のソテー シーフードサラダ 果物 ジャスミンティー 801kcal	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	★ニラ 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。
6	ハニートースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 牛乳 659kcal	魚のオープン焼き じゃが芋とツナの洋風煮 サラダ デザート スープ 御飯 712kcal	【旬彩御膳】 豚の韓国風 魚の南部焼き だし巻き卵(東海地方) 野菜の酢味噌かけ・果物 お吸い物・御飯 751kcal	★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	焼きさば茶漬け 野菜の炒め煮 青菜のわさび和え 漬物 ヨーグルト 555kcal	鶏肉の香り焼き エビのクリーム煮 春雨のソテー 果物 中華スープ 御飯 667kcal	魚と根菜の甘辛ソース 里芋のツナマヨ和え 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 689kcal	★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。
8	パン 盛り合わせ フルーツカクテル ミネストローネ 牛乳 636kcal	秋の味覚オイル焼き 長芋の銀あんかけ 青菜となめこのおろし和え デザート お吸い物 こぎつねご飯 767kcal	油淋鶏 シュウマイ オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 784kcal	★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。
9	焼き魚 かぼちゃの煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 475kcal	ガパオライス きくらげと厚揚げの炒め物 ガーリック風味サラダ 果物 中華スープ 787kcal	白身魚のカレー風味仕立て 野菜のマヨネーズ炒め シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 611kcal	★ほくほく南瓜 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。
10	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 661kcal	魚の煮付け ひじきボール 白菜と桜えびの炒め物 果物 味噌汁 御飯 612kcal	鶏肉のマーマレードソース ポテトのガレット風 サラダ デザート スープ 御飯 783kcal	★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。





食欲の秋到来！
実りの秋食材で乾燥対策&心と身体に潤いチャージ☆

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	焼き魚 がんもどきと野菜の南蛮漬け 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 650kcal	豚肉ときのこのオイマヨ野菜炒め れんこんの中華蒸し 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯 684kcal	【旬彩御膳】 肉巻豆腐カツ 魚の照り焼き かぼちの煮物 酢の物・果物 味噌汁・御飯 673kcal	★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。
12	スクランブルエッグ サラダ 果物 豆乳ごまスープ パン ハーブティー 570kcal	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 デザート 味噌汁 御飯 876kcal	ポークチャップ ジャーマンポテト サラダ 果物 スープ 御飯 725kcal	★「大地のりんご」=じゃがいも！ じゃがいもはフランス語で、「大地のりんご」と言います。カリウムが体内の過剰な塩分、老廃物などを体の外に出す効果があるからです。じゃが芋にはビタミンCが豊富に含まれ、他の野菜に含まれるビタミンCよりも熱に強い特徴があります。シチューや肉じゃがにたくさん利用しましょう。
13	焼き魚 さつま揚げのあっさり煮 青菜の胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 546kcal	鶏肉のソテー 柚子胡椒風味のソース えびのガーリック炒め サラダ 果物 スープ 御飯 756kcal	秋の五目寿司 豚肉のしそ挟み揚げ 白和え 果物 お吸い物 788kcal	★エビはローカロリーなんです！ エビは高タンパクで低脂肪、低カロリーの食材です。更に、悪玉コレステロールを減少させるタウリンの含有量が、イカやタコに次いで多いのも特徴です。また、体を温める効果もあるので、冷え症の人にもお勧めです。
14	ハムエッグ サラダ 果物 スープ パン 紅茶 522kcal	魚のトマト味噌煮 金平ごぼう ジンジャー野菜蒸し 果物 お吸い物 御飯 771kcal	きのこの煮込みハンバーグ いかのソテー サラダ デザート スープ 御飯 835kcal	★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 きゃべつのおかか和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 547kcal	オムライス パンプキンサラダ たこのマリネ 果物 スープ 744kcal	豚肉の中華風味味噌炒め 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。
16	ハニートースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 牛乳 659kcal	ミニうどん ミニ天丼 はりはり水菜とささみのサラダ 漬物 果物 660kcal	【旬彩御膳】 魚のソテー野菜のごま醤油かけ アスパラの肉巻きオイスターソース 青菜のナムル 里芋の麻辣風味・果物 中華スープ・御飯 647kcal	★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。
17	焼きさば茶漬け 野菜の炒め煮 青菜のわさび和え 漬物 ヨーグルト 555kcal	豚肉のカスレ風 野菜のチーズパン粉焼き サラダ 果物 スープ 御飯 836kcal	魚と根菜の甘辛ソース 里芋のツナマヨ和え 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 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。
18	パン 盛り合わせ フルーツカクテル ミネストローネ 牛乳 636kcal	魚のホイル焼き 鶏肉とごぼうの煮物 大根のサラダ 果物 味噌汁 御飯 644kcal	油淋鶏 シュウマイ オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 784kcal	★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、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。
19	焼き魚 かぼちの煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 475kcal	野菜たっぷりピビンバ丼 野菜と豆腐のえびあんかけ 中華サラダ 果物 中華スープ 766kcal	白身魚のカレー風味仕立て 野菜のマヨネーズ炒め シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 611kcal	★ほくほく南瓜 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。
20	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 661kcal	魚の味噌煮 根菜の豆腐包み蒸し 酢の物 果物 お吸い物 御飯 761kcal	鶏肉のマーマレードソース ポテトのガレット風 サラダ デザート スープ 御飯 783kcal	★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、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。

