



林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	
1	焼き魚 切り干し大根の炒め煮 長芋のゆかり胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  520kcal	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  783kcal	【旬彩御膳】 梅ごろも天 旬彩とナッツのつくね 蒸し里芋の甘味噌かけ きゃべつの煮浸し・果物 お吸い物・御飯  725kcal	★お日様のめぐみで栄養アップ！切り干し大根  大根の千切りを天日干して作る、切り干し大根。干すことで甘味や栄養価がギュッと増えます。生の大根と比較するとカルシウムは21倍、鉄分は16倍にまでアップ！煮物で常備菜はもちろん、サラダ、汁物の具などいつものお食事にぜひ取り入れたいですね。(※七訂食品成分表より算出 100g当たり) 
2	スクランブルエッグ サラダ 根菜と生姜の detox スープ パン 牛乳  668kcal	鶏チリ いかとピーマンの炒め物 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯  855kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ 果物 スープ・御飯  897kcal	★ご飯がすすむ！鶏チリ  チリソースと言えば海老チリが定番ですが、鶏胸肉を使用しヘルシーな鶏チりにアレンジ♪辛味を調節し大人から子供まで好まれる味付けになっています。揚げた春雨をトッピングすることで手軽に高級感のある中華料理に大変身！食感も楽しんでいただける一品です。 
3	焼き魚 高野豆腐の含め煮 白菜のしそもみ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  479kcal	ポロネーゼ 白身魚のピカタ ミックスサラダ 果物 スープ  791kcal	鶏肉のくわ焼き 宝袋煮 青菜とえのきの柚子浸し 大豆とじゃこのポリポリ 味噌汁 御飯  765kcal	★「くわ焼き」ってなあに？  くわ焼きとは、古く、農作業の合間に野鳥をつかまえ、くわの上で焼いたことが由来になっています。鶏肉と付け合わせの焼き葱は、免疫力アップや疲労回復に効果的な食べ合わせです♪ 
4	はちみつきなこトースト ウィンナーのハーブソテー 果物 コーンポタージュ 紅茶  688kcal	蒸し魚の和風カレーあんかけ 鶏すき煮 冬野菜とレモンの甘酢和え 果物 味噌汁 御飯  625kcal	キンパ ニラとツナのチヂミ 大根サラダ デザート スープ  715kcal	★一味違った韓国料理の定番 チヂミ  韓国の定番料理であるチヂミを手軽に購入できるツナ缶で、アレンジ！オイル缶を使用することでしっとり焼き上がります。さっぱりポン酢醤油で食べてもよし、コチュジャンとマヨネーズを合わせたピリ辛コチュマヨで食べてもよし！お好みのたれで召し上がれ♪ 
5	きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け 昆布とさつま揚げの煮物 キャベツとコーンの炒め物 漬物 ヨーグルト  540kcal	【台湾メニュー】 ルーロー飯 厚揚げの豆板醤煮 サラダ 果物 ルオポータン(大根スープ)  788kcal	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 青菜の胡麻和え デザート 味噌汁 御飯  751kcal	★台湾の家庭料理『ルーロー飯』  台湾のおふくろの味ともいわれる『ルーロー飯』。本場では豚肉を台湾醤油や揚げた赤ねぎで煮込みます。仕上げに五香粉を加えて華やかな香りをプラス。甘辛いたれが白いご飯に絶妙にマッチします。 
6	ニソワーズサラダ 果物 クラムチャウダー パン 牛乳  755kcal	魚のフライ 冬野菜の和風ラウトウイユ 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 煮物盛合せ 青菜の辛子和え・果物 味噌汁・御飯  621kcal	★鉄分たっぷりクラムチャウダー  あさりの旨味たっぷりのクラムチャウダー♪あさりには鉄分をたっぷり含んでいるので、疲労回復や貧血予防に効果的☆なんと！妊娠後期の1日に必要な鉄分の1/3量がこの一杯で補えます♪ 
7	焼き魚 がんもどきと人参の煮物 青菜のお浸し 漬物 生姜入り味噌汁・御飯 ヨーグルト  631kcal	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  812kcal	魚ソテーの甜麺醤ソース 点心 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯  818kcal	★魚のソテー甜麺醤ソース  魚をソテーし、甜麺醤をベースに醤油やみりん、にんにくを加えたコクのある甘辛ソースを絡めた、ご飯との相性も抜群な一品です。付け合わせの根菜類と食べ合わせることでDHAの酸化を防ぎ血行改善や血管と体年齢の若返りに役立ちます。 
8	ポテトグラタントースト サラダ ハム添え 果物 スープ 牛乳  584kcal	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  726kcal	ロールキャベツマトスープ 魚のソテー・豆乳ソース サラダ 果物 スープ 御飯  757kcal	★忙しい朝に手軽にチャージ！ポテトグラタントースト  じゃが芋がメインの甘くないおかずトースト！忙しい朝でも手軽にしっかりと食べられる食べ応えのある一品です◎お子様も喜ぶメニューなので、ぜひご家庭でお試し下さい。 
9	バジルときのこのリゾット ツナと温野菜のサラダ ヨーグルト スープ 紅茶  524kcal	あんかけうどん かき揚げ きゃべつの甘酢和え デザート  739kcal	豚肉の甘酢ねぎ胡麻だれ ミニおでん 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯  732kcal	★バジルときのこのリゾット  リゾットは美食の国イタリアを代表する米料理の一つ。バジルの爽やかな香りを効かせ、カフェ風メニューにアレンジしました♪きのこの旨味とトマトのフレッシュな酸味も相性抜群！風味豊かな本格おしゃれリゾットを召し上がれ♪ 
10	フレンチトースト ウィンナーのリヨン風 サラダ スープ 紅茶  643kcal	魚の難波焼き 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き 青菜としらすのくすみ和え 果物 味噌汁 吉野の鶏めし【大分県郷土料理】  867kcal	タツカンジョン えびと卵の炒め物 野菜の彩り和え 果物 韓国風わかめスープ 御飯  859kcal	★大分県の郷土料理「吉野の鶏めし」  鶏肉とごぼうを砂糖、酒、醤油で味付けし、炊き立てのご飯と混ぜる混ぜご飯です。鶏皮を炒めて油を出すため鶏肉の香りと旨み、ごぼうの味と食感が楽しめます。漫画「美味しんぼ」にも掲載された、昔ながらの作り方が守られ受け継がれてきた大分県のおもてなし料理です。 





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 切り干し大根の炒め煮 長芋のゆかり胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  520kcal	ビーフシチュー きのこのソテー サラダ 果物 御飯  913kcal	【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 旬彩と大根の和え物・果物 お吸い物・御飯  719kcal	★お日様のめぐみで栄養アップ！切り干し大根  大根の千切りを天日干して作る、切り干し大根。干すことで甘味や栄養価がギュッと増えます。生の大根と比較するとカルシウムは21倍、鉄分は16倍にまでアップ！煮物で常備菜はもちろん、サラダ、汁物の具などいつものお食事にぜひ取り入れたいですね。(※七訂食品成分表より算出 100g当たり) 
12	スクランブルエッグ サラダ 根菜と生姜のデトックススープ パン 牛乳  668kcal	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  808kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ 果物 スープ・御飯  897kcal	★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。 
13	焼き魚 高野豆腐の含め煮 白菜のしそもみ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  479kcal	ドリア ブロッコリーのソテー サラダ 果物 スープ  747kcal	鶏肉のくわ焼き 宝袋煮 青菜とえのきの柚子浸し 大豆とじゃこのポリポリ 味噌汁 御飯  765kcal	★「くわ焼き」ってなあに？  くわ焼きとは、古く、農作業の合間に野鳥をつかまえ、くわ(くわ)の上で焼いたことが由来になっています。鶏肉と付け合わせの焼き葱は、免疫力アップや疲労回復に効果的な食べ合わせです♪ 
14	はちみつきなこトースト ウィンナーのハーブソテー 果物 コーンポタージュ 紅茶  688kcal	魚の味噌煮 豚肉とれんこんの梅重ね和え かぼちゃの煮物 果物 味噌汁 御飯  689kcal	キンパ ニラとツナのチヂミ 大根サラダ デザート スープ  715kcal	★一味違った韓国料理の定番 チヂミ  韓国の定番料理であるチヂミを手軽に購入できるツナ缶で、アレンジ！オイル缶を使用することでしっとり焼き上がります。さっぱりポン酢醤油で食べてもよし、コチュジャンとマヨネーズを合わせたピリ辛コチュマヨで食べてもよし！お好みのたれで召し上がれ♪ 
15	きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け 昆布とさつま揚げの煮物 キャベツとコーンの炒め物 漬物 ヨーグルト  540kcal	鶏肉のソテー・バルサミソース 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  806kcal	白身魚の味噌みぞれ仕立て 薬膳長芋とさくらの卵炒め 青菜の胡麻和え デザート 味噌汁 御飯  751kcal	★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。 
16	ニソワーズサラダ 果物 クラムチャウダー パン 牛乳  755kcal	魚の和風マスタードソース 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  743kcal	【旬彩御膳】 豚肉の梅しそチーズ焼き 魚の西京焼き 里芋とごぼうの煮物 酢の物・果物 味噌汁・御飯  772kcal	★鉄分たっぷりクラムチャウダー  あさりの旨味たっぷりのクラムチャウダー♪あさりには鉄分をたっぷり含んでいるので、疲労回復や貧血予防に効果的☆なんと！妊娠後期の1日に必要な鉄分の1/3量がこの一杯で補えます♪ 
17	焼き魚 がんとどきと人参の煮物 青菜のお浸し 漬物 生姜入り味噌汁・御飯 ヨーグルト  631kcal	根菜カレー 冬野菜とツナのソテー サラダ 果物 ジャスミンティー  732kcal	魚ソテーの甜麺醤ソース 点心 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯  818kcal	★冬野菜とツナのソテー にんにくの香りとツナの旨味が、食感よく仕上げた冬野菜と相性抜群♪ ツナと根菜類を組み合わせることで、血行の改善、脳の神経や機能を助けて代謝UPに役立ちます◎ 旬を迎えるかぶの美味しさを丸ごと楽しめる一品です！ 
18	ポテトグラタントースト サラダ ハム添え 果物 スープ 牛乳  584kcal	鶏肉のマーマレード煮 いんげんの金平 おおか和え デザート けんちん汁 御飯  873kcal	ロールキャベツマトスープ煮 魚のソテー・豆乳ソース サラダ 果物 スープ 御飯  757kcal	★デザートは黒豆入りゼリー★  『黒豆』はお正月くらいしか食べる機会がないと思っていたら、勿体ない☆多岐用途や冷え性を改善する効果があり、女性にとっては頼もしい食材。ぶるるんとしたゼリーの中に、ほっくりとした食感の黒豆と甘いコーヒースロップが見事にマッチして、新感覚のハーモニーが感じられる和スイーツです。 
19	バジルときのこのリゾット ツナと温野菜のサラダ ヨーグルト スープ 紅茶  524kcal	あんかけ焼きそば 揚げワンタン コーンサラダ デザート 中華スープ  825kcal	豚肉の甘酢ねぎ胡麻だれ ミニおでん 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯  732kcal	★バジルときのこのリゾット  リゾットは美食の国イタリアを代表する米料理の一つ。バジルの爽やかな香りを効かせ、カフェ風メニューにアレンジしました♪きのこの旨味とトマトのフレッシュな酸味も相性抜群！風味豊かな本格おしゃれリゾットを召し上がれ♪ 
20	フレンチトースト ウィンナーのリヨン風 サラダ スープ 紅茶  643kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐入り肉団子の煮物 青菜のわさび和え 果物 味噌汁 御飯  734kcal	タッカンジョン えびと卵の炒め物 野菜の彩り和え 果物 韓国風わかめスープ 御飯  859kcal	★ママの味方！韓国風わかめスープ  韓国では、わかめに含まれるミネラルが母乳や体の回復に良いと言われ、妊産婦がわかめスープを飲む習慣があります。今では、子供の誕生日には成長を願い、食卓に必ずと言っていいほど上る料理です。わかめは、油で炒めてから使用することで水気が飛び、プルッとした食感に仕上がります♪ 