



『夏食材のカラフルパワーで、体と肌のレスキューケア』

林メディカルクリニック

	朝 食	昼 食	夕 食	からだ喜び栄養メモ
1	焼き魚 ひじきの煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	イエローカレー えびのソテー サラダ 果物 ラッシー	【旬彩御膳】 魚のチャイニーズソース風ソテー きくらげと厚揚げの炒め煮 ピーナッツ棒棒鶏 青梗菜のサラダ・果物 中華スープ・御飯	★イエローカレー イエローカレーは、グリーンカレー、レッドカレーと並ぶ タイを代表する三大カレーの一つです。この三種の中で 最も辛さが控えめでクセが無く、ココナツミルクの使用で マイルドな味わいに仕上がるのが特徴です♪ いつもと一味違ったエスニックなカレーをご堪能ください☆
	581kcal	844kcal	753kcal	
2	スクランブルエッグ サラダ 果物 ガンボスープ パン 牛乳	ぶっかけ豆乳豚しゃぶうどん 魚のレモン焼き 冬瓜のそぼろあんかけ トマトサラダ 果物	牛肉のボスカイオーラ 塩麹ソテー たこのカルパッチョ デザート スープ 御飯	★塩麹ソテー 旬に合わせ、使用する野菜を変えても美味しく仕上がる 万能調味料！塩麹のやさしい旨みが野菜とマッチした シンプルソテー。野菜の食物繊維と塩麹などの発酵食品を 一緒に食べると、腸の動きを活発にし、おなかの調子を整える 効果が期待できます。腸スッキリ&美味しくデトックス！
	756kcal	657kcal	847kcal	
3	焼き魚 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびの炒め物 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト	【沖縄ランチメニュー】 タコライス はんぺんと海老のふわふわ春巻 人参しりしり 果物 オクラともずくのスープ	チキンソテー梅風味ソース かぼちゃと野菜の炊き合わせ 豆苗の冷やし浸し 果物 味噌汁 御飯	★ネ〜パネパッ！オクラのち〜か〜ら♪ 独特な粘り気とプチプチした食感が特徴的なオクラ。 実はネパネパ成分の正体は食物繊維！ビタミン・ミネラルも 豊富でおなかの調子を整えたり、美肌やむくみ予防など、 女性に嬉しい効果が期待できます◎ この夏は「オクラ」を味方につけて、美腸×美肌にWアタック☆
	642kcal	880kcal	645kcal	
4	鮭とナッツのチーズトースト サラダ 果物 スープ 牛乳	酢豚 点心 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯	鯖の韓国風煮付け 香味冷や奴 根菜の金平 トマトの梅おほかたドレッシング お吸い物 御飯	★梅干しの酸っぱいパワー 酸っぱいパワーのクエン酸には、疲労回復・殺菌作用が あります。カルシウムや鉄分の吸収を助け、さらには食欲増進 効果まで！梅ジャムや梅干し煮・梅味噌焼きなど、加熱した梅 には血流改善効果があり、動脈硬化防止に役立ちます。 梅ひと粒の力は大きいのです！
	546kcal	755kcal	752kcal	
5	焼き魚 里芋の煮物 野菜の酢味噌かけ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	豚肉と夏野菜のバルサミソース さつまいものスコップコロケ グリーンサラダ 果物 スープ 御飯	太巻き寿司 いなり寿司 肉豆腐 寒天の和え物 果物 お吸い物	★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。
	566kcal	778kcal	874kcal	
6	塩フレンチトースト ウインナーと温野菜 果物 スープ 紅茶	フライ盛り合わせ 彩りきんぴら 和風のサラダ デザート 味噌汁 御飯	【旬彩御膳】 魚の塩麹香草バター焼き ロールポーク 白滝と柚子胡椒のペペロンチーノ パプリカとツナの塩昆布マリネ・果物 スープ・御飯	★パプリカでビタミンチャージ☆ ビタミン豊富なパプリカを使用したカラフルな彩り副菜。 ビタミンは美肌効果や免疫力を高める効果があります。 ツナのコクと塩昆布の深みのある塩気が相性抜群◎ 味付けは塩昆布・お酢のみのため、簡単かつ時短メニュー！ 旬のパプリカを食べて美肌美人に♪
	728kcal	672kcal	721kcal	
7	焼き魚 鮎と野菜の煮物 いんげんの生姜和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	シシリアンライス 厚揚げの香味ソース 春雨のナムル 果物 味噌汁	魚と彩り野菜のマリネジュレ添え 根菜のオープン焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯	★魚と彩り野菜のマリネ ジュレ添え 魚のソテーに野菜のマリネを合わせ、上から ジュレをトッピング。 見た目にも涼やかな夏にぴったりの一品。 またパプリカに含まれるカロテノイドとレモン汁との 食べ合わせで、紫外線からお肌を守る効果が期待できます♪
	508kcal	734kcal	697kcal	
8	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳	味噌マヨフィッシュ 肉じゃが柚子胡椒風味 きのこのおろし和え 果物 味噌汁 御飯	ハンバーグ・ラトワイユソース 魚介のフリット サラダ デザート スープ 御飯	★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。
	709kcal	687kcal	882kcal	
9	焼き魚 切り干し大根の煮物 青菜の和え物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	チキンソテークリームソース・カレー風味 野菜のペペロンチーノ ミックスサラダ 果物 スープ 御飯	魚のソテーたまごみソース つくね揚げ さつまいもの照り煮 こんにやくの和え物 お吸い物 御飯	★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して作る、切り干し大根。干すことで甘味 や栄養価がグッと増えます。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)
	661kcal	719kcal	832kcal	
10	ほうれん草のココット シリアル・牛乳 ポトフ風スープ パン 果物	豚肉の黒酢ソース 茄子のピリ辛煮 冷やし椀盛り フルーツ水ようかん 味噌汁 御飯	チーズダッカルビ 水餃子 チョレギサラダ 果物 スープ 御飯	★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。
	730kcal	850kcal	740kcal	



『夏食材のカラフルパワーで、体と肌のレスキューケア』

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 ひじきの煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 581kcal	夏野菜のポークカレー かぼちゃのコーンフ레이크揚げ トスサラダ 果物 スープ 840kcal	【旬彩御膳】 魚のバター醤油焼き 大豆つくねの麦味噌たれ 冬瓜の旨出しゼリーかけ きゅうりの酢の物・果物 お吸い物・御飯 676kcal	★大豆つくねの麦味噌たれ 刻んだ茹で大豆と鶏ひき肉を合わせて、ふくらつくねの出来上がり。押し麦入りの田楽味噌とも相性はばっちり。大豆や鶏肉、発酵食品のカで新陳代謝や体の回復力UP！お腹の調子も整えてくれます。
12	スクランブルエッグ サラダ 果物 ガンボスープ パン 牛乳 756kcal	汁なし担々麺 つるりんささみ 野菜の中華炒め 海藻サラダ 果物 809kcal	牛肉のボスカイオーラ 塩麹ソテー たこのカルパッチョ デザート スープ 御飯 847kcal	★ガンボ(=オクラ)スープ アメリカ南部の郷土料理。「ガンボ」とは現地で「オクラ」の事を指します。最後にオクラを入れることで、スープに自然なとろみがつきます。シーフードや、ベーコン、ウィンナー、挽き肉などを入れても◎。(オクラ以外に「ササfrasの葉の粉末」や「ルウ」でとろみをつける場合もあります)
13	焼き魚 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびの炒め物 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 642kcal	豚肉のソテー・レンジマトソース 魚の香草焼き シーザーサラダ 果物 スープ 御飯 770kcal	チキンソテー・梅風味ソース かぼちゃと野菜の炊き合わせ 豆苗の冷やし浸し 果物 味噌汁 御飯 645kcal	★チキンソテー・梅風味ソース 大葉と梅の酸味が効いた梅しそダレで、夏にはサッパリと食べれる鶏肉の主菜メニュー☆ 梅の爽やかな風味が食欲をそそる一品です。 梅干しにはクエン酸やビタミンEなどが含まれており、疲労回復効果や血液サラサラ効果が期待できます。
14	鮭とナッツのチーズトースト サラダ 果物 スープ 牛乳 546kcal	青椒肉絲 点心 サラダ 果物 中華スープ 御飯 747kcal	鯖の韓国風煮付け 香味冷や奴 根菜の金平 トマトの梅おおかドレッシング お吸い物 御飯 752kcal	★夏にこそ食べたいピーマン ビタミンCの多いピーマンですが、夏の旬の時期には含有量が2倍になるといいます。特有の青臭さのものはピラジンです。ピラジンは、血液をサラサラにします。
15	焼き魚 里芋の煮物 野菜の酢味噌かけ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 566kcal	鶏肉のフライエスニック風味 野菜のコーンクリーム煮 サラダ 果物 スープ 御飯 759kcal	太巻き寿司 いなり寿司 肉豆腐 寒天の和え物 果物 お吸い物 874kcal	★おうちで本格！エスニック料理 鶏胸肉をナンプラーや生姜汁、レモン汁を合わせたタレに漬けこみ、サクサクのコーンフ레이크を衣にして揚げたエスニックフライです。ほんのり甘いコーンフ레이크と酸味の効いた味噌汁はクセになること間違いなし☆ 旬野菜の付け合わせと一緒に召し上がってください☆
16	塩フレンチトースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 紅茶 728kcal	トマトとツナの冷製パスタ 夏野菜のグラタン サラダ デザート スープ 877kcal	【旬彩御膳】 鶏と香味野菜の味噌風味マリネ 魚の塩麹焼き だし巻き卵 じゃこピーマン・果物 お吸い物・御飯 696kcal	★鶏肉と香味野菜のみそ風味マリネ 鶏肉に旬のみょうがと大葉を効かせた夏らしいマリネ。味噌を使用することで洋風のマリネを和テイストにアレンジ♪香味野菜は血液サラサラ効果やむくみ解消に効果的。濃厚な味噌にすっきりとした生姜を加えあとを引く味わいに◎ ご飯も進むこと間違いなしの副菜です！
17	焼き魚 麩と野菜の煮物 いんげんの生姜和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 508kcal	三色丼 厚揚げのおろしのせ かぼちゃの枝豆あんかけ 春雨の酢の物 味噌汁 843kcal	魚と彩り野菜のマリネジュレ添え 根菜のオープン焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 697kcal	★さやいんげん～豆だけど豆じゃない!?～ さやの中の豆が未熟うちにさやごと食べるのが「さやいんげん」で、成熟して大きくなった豆が「いんげん豆」です。さやいんげんは野菜に分類され、ビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。夏が旬のさやいんげん、お料理の主役にしてバランスのよい食事しましょう。
18	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳 709kcal	鯖の味噌煮 揚げ茄子の梅だれ 酢の物 とろろ 味噌汁 麦御飯 755kcal	ハンバーグ・ラタトゥイユソース 魚介のフリット サラダ デザート スープ 御飯 882kcal	★なすの紫色は なすは体の熱を冷ます効果があるので、暑い夏にぴったり。なすの鮮やかな紫色は、皮にナスニンというアントシアニン系色素です。活性酸素の働きを抑制し、ガンなどの生活習慣病を予防する効果が期待できます。
19	焼き魚 切り干し大根の煮物 青菜の和え物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 661kcal	豚肉の豆乳野菜ソース えびとブロッコリーのソテー サラダ 果物 スープ 御飯 643kcal	魚のソテー・たまごみソース つくね揚げ さつまいもの照り煮 こんにやくの和え物 お吸い物 御飯 832kcal	★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。
20	ほうれん草のココット シリアル・牛乳 ポトフ風スープ パン 果物 730kcal	魚の甘酢あんかけ かぼちゃの春巻き サラダ 果物 中華スープ 御飯 743kcal	チーズダッカルビ 水餃子 チヨレギサラダ 果物 スープ 御飯 740kcal	★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。

