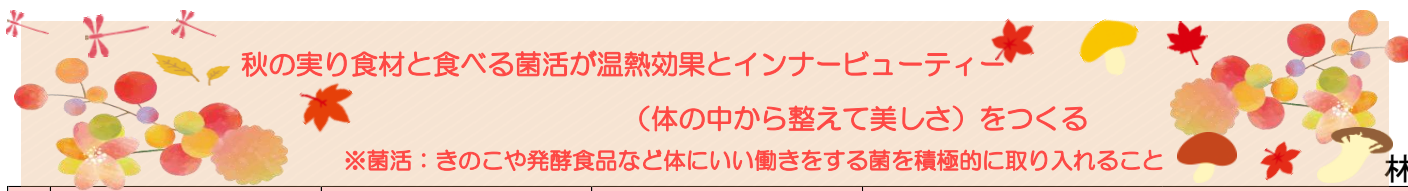


※菌活：きのこや発酵食品など体にいい働きをする菌を積極的に取り入れること

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 厚揚げのあんかけ 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 682kcal	鶏肉の豆乳味噌クリームパスタ アボカドの包揚げ サラダ 果物 スープ 748kcal	【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	★鶏肉と長葱の豆乳味噌クリームパスタ ソースベースの材料は豆乳、味噌といたってシンプル。ヘルシーなのに深い味わいの濃厚濃厚パスタソース！鶏肉のビタミンと豆類の組み合わせは、体の回復力をUPさせたり、髪や肌に潤いを与え、美しく健康に保ちます。乾燥しやすい季節にお勧めのパスタです。
2	アーモンドクリームトースト スクランブルエッグ サラダ 果物 豆乳ごまスープ ハーブティー 697kcal	魚のピリ辛炒め 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 697kcal	ポークブレゼ ジャーマンポテト サラダ 果物 スープ 御飯 723kcal	★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 543kcal	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 魚のおろし煮 白和え 果物 お吸い物 779kcal	★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 524kcal	豚肉のごま味噌焼き 白滝とごぼうの炒り煮 三色野菜の甘酢和え 果物 お吸い物 こぎつね御飯 828kcal	きのこの煮込みハンバーグ れんこんの胡椒炒め パンプキンサラダ デザート スープ 御飯 893kcal	★きのこの繊維カッて！ 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 560kcal	チキンカレー 野菜のソテー シーフードサラダ 果物 ジャスミンティー 846kcal	豚肉ときのこのオイロ野菜炒め にら入り大根餅 もやしの風味和え 果物 中華スープ 御飯 705kcal	★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 656kcal	魚のソテーきのこトマトソース 小松菜と豆腐のココット サラダ デザート スープ 御飯 783kcal	【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 755kcal	★時短の味方！『小松菜と豆腐のココット』 豆腐料理のマンネリ打破！水切りした豆腐にマヨネーズと塩・胡椒を混ぜて小松菜の上のせ、チーズをかけて焼くだけ☆アスパラ、ブロッコリー、きのこなど季節のお野菜でアレンジできます♪副菜には時間をかけたくないけどあともう一品欲しい！そんなときにおススメです♪
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 春雨サラダ 果物 中華スープ 御飯 678kcal	魚と根菜の甘辛ソース ひじきと里芋の和え物 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 622kcal	★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。
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 633kcal	豚肉の葱塩焼き 茄子とこんにゃくの利休煮 青菜となめこのおろし和え 果物 味噌汁 御飯 630kcal	牛肉のガーリック炒め シュウマイ オリエンタルサラダ デザート 中華スープ 御飯 861kcal	★相性抜群！『豚肉の葱塩炒め』 シャキシャキの葱の食感と豚肉のジューシーな肉汁が相性抜群の葱塩炒め。豚肉のコエンザイムQ10と葱の組合せは女性の気になる『血液の巡り』を改善し、代謝UPや肌のハリ、くすみにも効果的♪美味しく体の内側からキレイ☆
9	焼き魚 大根の煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 460kcal	ガパオライス きくらげと厚揚げの炒め物 サラダ 果物 中華スープ 813kcal	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 609kcal	★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言われていいます。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。
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 タンドリーベジ サラダ デザート スープ 御飯 808kcal	★タンドリーベジ タンドリーチキンを野菜にアレンジした動物性食品不使用のメニュー♪豆腐とスパイスを混ぜ合わせたタレに野菜を漬け込み、香ばしく焼きあげたメニューです。カレー粉の風味で食欲増進☆野菜でも満足感のある一品です★





	朝 食	昼 食	夕 食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 厚揚げのあんかけ 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 682kcal	豚肉の中華風味噌炒め れんこんの中華蒸し 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯 687kcal	【旬彩御膳】 肉巻豆腐カツ 魚のはちみつ照り焼き かぼちの煮物 えのきときゅうりのピリ辛和え・果物 味噌汁・御飯 678kcal	★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	アーモンドクリームトースト スクランブルエッグ サラダ 果物 豆乳ごまスープ ハーブティー 697kcal	ちゃんぽん風うどん 茄子のはちみつ生姜炒め きゃべつのレモン和え デザート 588kcal	ポークブレゼ ジャーマンポテト サラダ 果物 スープ 御飯 723kcal	★「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 543kcal	鶏肉と千切り野菜のチーズ焼き えびのガーリック炒め サラダ 果物 スープ 御飯 635kcal	秋の五目寿司 魚のおろし煮 白和え 果物 お吸い物 779kcal	★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 524kcal	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 れんこんの胡椒炒め パンプキンサラダ デザート スープ 御飯 893kcal	★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 560kcal	オムライス いかのソテー サラダ 果物 スープ 664kcal	豚肉ときのこのオイロ野菜炒め にら入り大根餅 もやしの風味和え 果物 中華スープ 御飯 705kcal	★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	キーマカレー ほうれん草とコーンのソテー ミモザサラダ 果物 ジャスミンティー 784kcal	【旬彩御膳】 魚のソテー野菜のごま醤油かけ 大根の味噌炒め 豆苗とトマトのナムル 厚揚げのたらこマヨ焼き・果物 中華スープ・御飯 704kcal	★食欲すすむ！「大根の味噌炒め」 旬を迎え甘味を増した大根を使った副菜。味噌、みりん、醤油、砂糖で味付け、まろやかな味わいに仕上げました。豚肉を加えることでコクをプラスしています◎大根はさっと炒め食感を活かしたところがポイントです♪
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 じゃが芋のチーズ焼き サラダ 果物 スープ 御飯 825kcal	魚と根菜の甘辛ソース ひじきと里芋の和え物 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 615kcal	★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 633kcal	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 688kcal	牛肉のガーリック炒め シュウマイ オリエンタルサラダ デザート 中華スープ 御飯 861kcal	★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 大根の煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 460kcal	野菜たっぷりピビンパ丼 野菜と豆腐のえびあんかけ 中華サラダ 果物 中華スープ 768kcal	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 609kcal	★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言われていいます。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。
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	魚の蒲焼き 根菜の豆腐包み蒸し 青菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 御飯 779kcal	鶏肉のマーマレードソース タンドリーベジ サラダ デザート スープ 御飯 808kcal	★タンドリーベジ タンドリーチキンを野菜にアレンジした動物性食品不使用のメニュー♪豆腐とスパイスを混ぜ合わせたタレに野菜を漬け込み、香ばしく焼きあげたメニューです。カレー粉の風味で食欲増進☆野菜でも満足感のある一品です★

