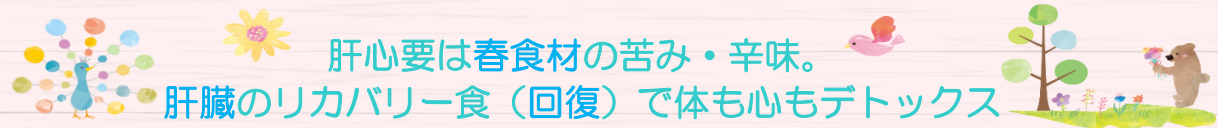


肝心要は春食材の苦み・辛味。
肝臓のリカバリー食（回復）で体も心もデトックス

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 若竹煮 野菜のわさびポン酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 598kcal	三つ葉と豆の葉膳カレー アボカドのチーズ焼き サラダ 果物 ハーブティー 766kcal	【旬菜御膳】 さわらの菜の花焼き 梅しそとんかつ ごぼうのサラダ 青菜の磯和え・果物 お吸い物・御飯 729kcal	★食べるオールインワン美容液♪三つ葉と豆の葉膳カレー 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	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ペイザンヌ・スープ パン 牛乳 705kcal	ブルコギ丼 豆腐のジョン ワカメと春雨のサラダ 果物 スープ 895kcal	和風ハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ デザート スープ 御飯 769kcal	★韓国料理「ジョン」とは 肉や魚、野菜、豆腐などに小麦粉と卵を絡めて焼いた、ピカタのような韓国料理。普段からおやつでよく食べられているチヂミと比べて、行事やお祝いごとなど主に「おめでたい日」に食べられています。 
3	焼き魚 ひじきの煮物 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 568kcal	鶏の洋風南蛮漬け じゃが芋のグラタン サラダ 果物 スープ 御飯 844kcal	魚の和風トマトソース 野菜の炒め煮 春野菜のおからサラダ 果物 味噌汁 雑穀ごはん 783kcal	★春キャベツとアスパラのおからサラダ これから旬をむかえるアスパラガスと、水分が多く、柔らかい食感の春キャベツを使用した、春らしさ満点のサラダです♪おからを使用することで、ほのかな甘みとコクを感じる、しっとりとした口当たりのサラダに仕上げました。ピリッとした柚子胡椒の風味が、味つけのポイントです！ 
4	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 569kcal	ミーゴレン ルンピア サラダ スープ デザート 881kcal	鶏のポワレバジルレモンソース ラタトゥイユ クルミのサラダ 果物 スープ 御飯 751kcal	★フィリピンの春巻「ルンピア」って？ フィリピンの屋台料理としてお馴染みのルンピア！食べ歩きしやすいようスティック状の細巻きにした挽き肉の春巻です！現地でもよく取り入れられるにんにくやナンプラーを使用し、トマトピューレを加え、コクをプラス☆よりアジア感が出るスイートチリソースなどをディップしてどうぞ♪
5	焼き魚 野菜の煮物 青菜のしらす和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 547kcal	豚肉とかぼちゃのヘルシーカツ きのこのソテー いんげんごまサラダ 果物 スープ 御飯 686kcal	魚の花椒ソース シューマイ ナムル デザート 中華スープ 御飯 729kcal	★魚の花椒ソース 四川料理でおなじみの花椒(ホワジャオ)は山椒と同じミカン科のスパイスで、ピリッとした刺激があるのが特徴的です。花椒には消化を助ける健胃作用と、殺菌作用があるとされています。エキゾチックな香りを持つ花椒とピリ辛味の豆板醤を合わせた肉にも魚にも合うソースです。 
6	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 742kcal	オムドリア いかのフリット サラダ 果物 スープ 825kcal	【旬菜御膳】 豚肉のロースト 魚の菜種焼き ふきと油揚げの煮物 しめじのゆかり胡麻和え・果物 お吸い物・御飯 792kcal	★オムライス×ドリア＝オムドリア♪ 人気メニューのオムライスとドリアを掛け合わせたハイブリットグルメです。ふんわり卵のオムライスにホワイトソースとこんがりチーズがベストマッチ！2つの美味しいとこどりのメニューです。 
7	キャロットリゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト 532kcal	豚テキ 大根の煮物 春野菜のビタミンACEサラダ 果物 味噌汁 御飯 825kcal	魚のごまだれ焼き 根菜の金平 はりはり水菜とささみのサラダ デザート 味噌汁 御飯 717kcal	★豚テキの定義 四箇条(三重県四日市市のご当地グルメ) 一、ソテーした厚切りの豚肉 一、味が濃いめで、黒っぽい色のソースが絡んでいる 一、にんにくが添えられている 一、付け合わせは千切りキャベツが主である ※野球グローブの見える事から別名グローブとも呼ばれます。
8	キッシュ風卵の焼き物 ミニサラダ 果物 コンスープ パン 紅茶 719kcal	カレーうどん ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの胡麻和え 果物 761kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め 筍入り海老団子 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯 780kcal	★たけのこ入り海老団子でデトックス！ 春に旬を迎えるたけのこは食物繊維やカリウムが豊富で腸内環境を整え、余分な塩分を体外に出す効果が期待できるデトックス食材。ふわふわの海老団子にたっぷり加えて、たけのこの食感を楽しむ春の点心料理です。 
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 582kcal	春キャベツと豚肉のチーズロール 豆腐と野菜のローストレモン風味 ミックスサラダ 果物 スープ ブイヨンライス 704kcal	ひじき寿司 とり天(大分県郷土料理) 青菜の辛子和え 果物 お吸い物 769kcal	★さっぱりヘルシー！豆腐と野菜のローストレモン風味 ローストしたお豆腐を、酸味の効いたレモン風味ドレッシングで和えた彩りのよいお野菜と一緒に頂く、さっぱりとした味つけの一品です。女性にうれしい効果を持つ、お豆腐(大豆製品)とレモンに含まれるクエン酸の食べ合わせは、疲労回復やホルモンバランスを整える効果が期待できます◎ 
10	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 745kcal	鮭の味噌チャップ焼き かぼちゃの甘辛ごま炒め 生姜酢の酢の物 デザート 味噌汁 御飯 671kcal	鶏肉のローズマリー風味 クリームコロッケ サラダ 果物 スープ 御飯 841kcal	★とろ～り美味しい♪クリームコロッケ 旬のキャベツ、ベーコン、コーンがたっぷり入ったクリームコロッケは、子供から大人まで大人気なこと間違いなし！揚げたては、外がサクサク、中はとろ～り♪大満足な一品です☆ 





肝心要は春食材の苦み・辛味。
肝臓のリカバリー食（回復）で体も心もデトックス

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 若竹煮 野菜のわさびポン酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 598kcal	ハヤシライス シーフードのパン粉焼き サラダ 果物 アイ스티ー 846kcal	【旬菜御膳】 魚の照り焼き 豚肉のわさび焼き 高野豆腐の含め煮 酢の物・果物 お吸い物・御飯 860kcal	★若竹煮とは？ 春に収穫される新筍と新わかめは『春の出会い物』 と言われます。じっくり煮て味を含ませた筍と香り良 いわかめは相性抜群。旬の味覚の食べ合わせで、 季節感を堪能していただける上品な煮物です。 
12	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 ペイザンヌ・スープ パン 牛乳 705kcal	【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 806kcal	和風ハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ デザート スープ 御飯 769kcal	★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！
13	焼き魚 ひじきの煮物 青菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 568kcal	揚げ鶏の中華風からめ煮 芙蓉蟹 レタスサラダ 果物 中華スープ 御飯 787kcal	魚の和風トマトソース 野菜の炒め煮 春野菜のおからサラダ 果物 味噌汁 雑穀ごはん 783kcal	★魚の和風トマトソース トマト缶に味噌、醤油、生姜を加えて和テイストの ソースにアレンジ。イタリアンなど洋食のイメージが強い トマトですが、和食とも相性抜群！味噌や醤油をプラス すると旨味の相乗効果でいつもとひと味違った美味しさに。 
14	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 569kcal	うどん 春野菜のかき揚げ さつま芋のヨーグルト和え 新玉葱とトマトのおかか和え デザート 852kcal	鶏のボワレバジルレモンソース ラタトゥイユ クルミのサラダ 果物 スープ 御飯 751kcal	★今が旬！新玉葱 玉葱を切ると涙が出たり、辛味を感じるの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！
15	焼き魚 野菜の煮物 青菜のしらす和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 547kcal	【サンドイッチメニュー】 サンドイッチ フライドチキン サラダ 果物 カレースープ 883kcal	魚の花椒ソース シューマイ ナムル デザート 中華スープ 御飯 729kcal	★魚の花椒ソース 四川料理でおなじみの花椒(ホワジャオ)は山椒と同じミカン科の スパイスで、ピリピリとした刺激があるのが特徴的です。 花椒には消化を助ける健胃作用と、殺菌作用があると いわれています。エキゾチックな香りを持つ花椒と ピリ辛味の豆板醤を合わせた肉にも魚にも合うソースです。 
16	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 742kcal	天津飯 チャブチエ 胡瓜の甘酢漬け 果物 中華スープ 827kcal	【旬菜御膳】 長芋と生姜の豚肉巻き焼き 魚の山椒味噌焼き 野菜の炒め物 青菜の煮浸し・果物 味噌汁・御飯 735kcal	★日本古来の香辛料「山椒」を堪能！～魚の味噌焼き 山椒風味～ 「山椒は小粒でピリリと辛い」 身体は小さくても優れていてあなどれないという有名なことわざ。 小粒でも料理に少し加えるだけで味を引き立てる山椒は、 古くから日本食に深く関わってきました。清涼感溢れる山椒と 味噌の香ばしさをご堪能ください。 
17	キャロットリゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト 532kcal	豚肉のソテーソースタルタル ふきのアラビアータ風 フレッシュサラダ 果物 スープ 御飯 674kcal	魚のごまだれ焼き 根菜の金平 はりはり野菜とささみのサラダ デザート 味噌汁 御飯 717kcal	★春人参の旨味たっぷり♪キャロットリゾット 甘味が強く、水分が多い「春人参」を使用したリゾットです。 人参に含まれるβカロテン(ビタミンA)は抗酸化力が強く、 免疫力の向上や美肌効果も期待できます。 春らしい鮮やかなオレンジ色は朝食メニューにもおすすめ☆ 
18	キッシュ風卵の焼き物 ミニサラダ 果物 コーンスープ パン 紅茶 719kcal	魚の焼き南蛮漬け 肉じゃが 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯 687 kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め 筍入り海老団子 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯 780kcal	★牛肉と野菜の甘酢炒め 定番の甘酢炒めを華やかに仕上げました♪ さっと炒め合わせることで、野菜のシャキッとした 食感を残し、おいしさアップ☆ さらに、牛肉と野菜の旨味がしっかり感じられる 味付けで、最後まで箸が止まらない一品です！ 
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 582kcal	ジェノベーゼパスタ 春野菜と鶏肉のカレー炒め サラダ 果物 スープ 750kcal	ひじき寿司 とり天(大分県郷土料理) 青菜の辛子和え 果物 お吸い物 769kcal	★ジェノベーゼパスタ さわやかなバジルの香りが楽しめるパスタです。 ソースに混ぜたカシューナッツは豊富なミネラルを 含み、髪や肌の健康に役立ちます。具材のえびは アンチエイジングに効果的なアスタキサンチンを含み、 ナッツ類と食べ合わせることでその吸収を高めます。 
20	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 745kcal	麻婆豆腐 えびと長芋の胡椒炒め セロリときゅうりのサラダ デザート 中華スープ 御飯 710kcal	鶏肉のローズマリー風味 クリームコロッケ サラダ 果物 スープ 御飯 841kcal	★セロリときゅうりの塩麹サラダ さっぱりした味付けで、セロリが苦手な方でも 食べやすく、お口直しにぴったりのサラダです♪ セロリの香り成分のアピリンには、ストレスを和らげて リラックスさせる沈静作用や安眠作用の効果が 期待できます。 

