



『食べて元気！温活パワーで腸・脳力アップ！』

林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	
1	焼き魚 がんもどきと人参の煮物 かぶとレモンの甘酢和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 555kcal	豆乳と甘酒のシチュー きのこのマリネ ひじきとツナの和えサラダ 果物 サーモンライス 867kcal	【旬彩御膳】 魚のしいたげ茶焼き 鶏肉の和風ソース仕立て 豆腐田楽 青菜の胡麻和え・果物 お吸い物・御飯 690kcal	★豆乳と甘酒のシチューで腸温活！ 豆乳のコクと甘酒の旨みを活かした、味噌風味の和風シチュー♪ たっぷり野菜ときのごでお腹にもGood！ 食物繊維と発酵食品と一緒に食べると、腸の動きを活発にし、 身体を温める効果も期待できちゃいます。 この冬は腸温活でちょう～良い感じ☆ 
2	スクランブルエッグ&サラダ 豆乳スープ 果物 パン ジャスミンティー 665kcal	中華丼 肉絲春巻 れんこんとザ・サイの炒め物 デザート 中華スープ 781kcal	照り焼きスパイシーハンバーグ かぼちゃのヨーグルト風味 グリーンサラダ 果物 スープ 御飯 805kcal	★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。 
3	焼き魚 厚揚げのさっぱり生姜風味 彩り和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 666kcal	ポロネーゼ 白身魚のピカタ ミックスサラダ 果物 スープ 794kcal	魚の豆鼓醬ソース 薬膳長芋ときくらげの卵炒め 中華風トマトのシンプルサラダ 果物 中華スープ 御飯 652kcal	★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。 
4	アーモンドクリームトースト ウィンナーのハーブリ 果物 スープ 牛乳 702kcal	豚肉の生姜焼き 豆腐と水菜の煮物 ごぼうのサラダ 浅漬け 味噌汁 黒米御飯 755kcal	ちらし寿司 空也蒸し 里芋の煮物 野菜の辛子味噌 果物 762kcal	★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。 
5	焼き魚 高野豆腐の含め煮 青菜のわさび和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 597kcal	チキンのハニーマスタードソース えびのマスタード焼き フレッシュサラダ デザート スープ 御飯 755kcal	豚肉のバーベキューソース ミニおでん 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 730kcal	★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。 
6	ウィンナーのリヨン風 果物 コーンポタージュ パン 紅茶 694kcal	魚のココナッツフライ 野菜のチーズ焼き チョップドサラダ 果物 スープ 御飯 784kcal	【旬彩御膳】 れんこんの豚肉巻き 魚の和風ムニエル たこ酢 煮物盛合せ・果物 味噌汁・御飯 684kcal	★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。 
7	焼き魚 昆布とさつま揚げの煮物 長芋の明太子マネー 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 579kcal	サグカレー 椎茸のファルシー サラダ 果物 ジャスミンティー 753kcal	魚と野菜のチリソース 豆腐入り揚げワンタン 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯 731kcal	★サグカレー サグカレーとは、ほうれん草や小松菜などの青菜を使った インド風のカレーです。塩分や脂質を抑えてヘルシーに、 辛みを抑えてマイルドに仕上げられています。深い緑色のカレー には貧血予防に効果がある鉄分や葉酸をはじめ、妊産婦さん に必要な栄養素が豊富に溶け込んでいます。 
8	ミルクティーフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 牛乳 669kcal	魚のホイル焼き 里芋の和風グラタン 白菜の柚醬油浸し いんげんのピカタ和え 味噌汁 御飯 840kcal	ロールキャベツ 魚介のソテー・豆乳ごまソース サラダ 果物 スープ 御飯 760kcal	★里芋のネバナは、、、 「里芋」のネバナは、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。 
9	きのこのリゾット すごもり卵 温野菜サラダ 紅茶 ヨーグルト 568kcal	牛肉のスタミナ丼 いかとピーマンの炒め物 中華サラダ デザート 中華スープ 788kcal	魚の山葵マヨソース かぶのそぼろ煮 サラダ 果物 味噌汁 御飯 712kcal	★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。 
10	茹で卵のサラダ 果物 麦と野菜のスープ パン 牛乳 740kcal	魚の柚子味噌焼き 牛肉とごぼうの和風トマト炒め煮 青菜の胡麻和え 白菜とかぶの昆布茶漬け 味噌汁 ツナとアロカリスパラの黒米御飯 605kcal	油淋鶏 ニラ玉 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 721kcal	★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動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。 





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 がんもどきと人参の煮物 かぶとレモンの甘酢和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 555kcal	ビーフシチュー きのごソテー パワーサラダ 果物 御飯 959kcal	【旬彩御膳】 梅ごろも天 鶏つくね焼き 蒸し里芋の甘味噌かけ お浸し・果物 お吸い物・御飯 656kcal	★美容の秘訣♪パワーサラダ！ 欧米を中心にブームになり、今ではインスタグラムなどのSNSで話題の「パワーサラダ」。「野菜」「果物」「たんぱく源」を組み合わせ、一皿で「ビタミン」「ミネラル」「たんぱく質」など様々な栄養素を効率よく摂ることができます！いつもの食事に彩りとパワーを加えて美と健康を手に入れましょう♪ 
12	スクランブルエッグ&サラダ 豆乳スープ 果物 パン ジャスミンティー 665kcal	鯖のおろし煮 白和え 青菜とえのきの柚子浸し デザート 味噌汁 御飯 722kcal	照り焼きスパイシーハンバーグ かぼちゃのヨーグルト風味 グリーンサラダ 果物 スープ 御飯 805kcal	★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。 
13	焼き魚 厚揚げのさっぱり生姜風味 彩り和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 666kcal	鶏肉のほうれん草ソース 海老とイカの唐揚げカリッと サラダ 果物 スープ 御飯 797kcal	魚の豆鼓醬ソース 薬膳長芋ときくらげの卵炒め 中華風トマトのシンプルサラダ 果物 中華スープ 御飯 652kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって？ イカには、タウリンが非常に豊富です。タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれるタウリンは魚介類ではトップクラス！！また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。 
14	アーモンドクリームトースト ウィンナーのハーブリテ 果物 スープ 牛乳 702kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ出し大根 れんこんの挽肉煎り煮 白菜の胡麻和え 味噌汁 御飯 777kcal	ちらし寿司 空也蒸し 里芋の煮物 野菜の辛子味噌 果物 762kcal	★鮭の色の元はアスタキサンチン 最強の抗酸化力 鮭は意外にも白身魚です。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。 
15	焼き魚 高野豆腐の含め煮 青菜のわさび和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 597kcal	あんかけうどん かき揚げ きゃべつの甘酢和え デザート 果物 717kcal	豚肉のバーベキューソース ミニおでん 和風ノンオイルサラダ 果物 味噌汁 御飯 730kcal	★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。 
16	ウィンナーのリヨン風 果物 コーンポタージュ パン 紅茶 694kcal	魚のソテー 人参ビュレソース かぶのクリーム煮 ミモザサラダ 果物 スープ 御飯 733kcal	【旬彩御膳】 豚肉のほうれん草巻き 魚の甘辛揚げ 大根の煮物 酢の物・果物 味噌汁・御飯 791kcal	★人参は、緑黄色野菜の王様 人参のβカロテンは、小腸でビタミンAに変わる栄養成分です。βカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウィルスの侵入を防ぐ効能があります。免疫力を高める働きで、ガンを抑えます。 
17	焼き魚 昆布とさつま揚げの煮物 長芋の明太子マヨネーズ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 579kcal	冬野菜たっぷりドリア えびのスパイシーグリル サラダ 果物 スープ 852kcal	魚と野菜のチリソース 豆腐入り揚げワンタン 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯 731kcal	★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。 
18	ミルクティーフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 牛乳 669kcal	鮭のグリル香味酢 豆腐入り肉団子の煮物 ミックスビーンズのみぞれ和え いんげんの胡麻和え 味噌汁 御飯 728kcal	ロールキャベツ 魚介のソテー・豆乳ごまソース サラダ 果物 スープ 御飯 760kcal	★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、大豆サポニンに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。 
19	きのこのリゾット すごもり卵 温野菜サラダ 紅茶 ヨーグルト 568kcal	根菜の酢豚風 白菜の中華風クリーム煮 コーンサラダ デザート 中華スープ 御飯 782kcal	魚の山葵マヨソース かぶのそぼろ煮 サラダ 果物 味噌汁 御飯 712kcal	★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。 
20	茹で卵のサラダ 果物 麦と野菜のスープ パン 牛乳 740kcal	魚の明太子チーズ焼き 海老とれんこんの落とし焼き かぼちゃの煮物 切干大根と青菜の胡麻酢和え 味噌汁 御飯 712kcal	油淋鶏 ニラ玉 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 721kcal	★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も豊富に含まれているので、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。 