

『旬野菜で夏バテ対策！かくれ脱水予防で夏元氣美人』

林メディカルクリニック

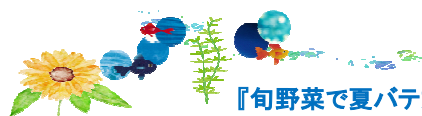
朝 食		昼 食		夕 食		からだ喜ぶ栄養メモ
1	焼き魚 茄子とピーマンの鍋しぎ 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	タコライス はんぺんと海老のふわふわ春巻 人参しりしり 果物 スープ	【旬彩御膳】 豚肉のロースト 焼き魚の梅ソース だし巻き卵 ゴーヤの胡麻和え・果物 お吸い物・御飯	★ゴーヤは苦みが大切 苦味のもと、「モモルデシチンとチャランチン」 これらには、血糖値やコレステロールの降下に効果があります。 更に、身体の余分な熱をとってくれるため、夏にはうってつけの 野菜です。又、ゴーヤのビタミンCは加熱に強いのが特徴で 心身のストレスや疲労回復夏バテに強い味方です。		
	611kcal	860kcal	759kcal			
2	レモンクリームトースト ウィンナーと温野菜 スープ 果物 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 スナッフエンドウのソテー たこのカルパッチョ デザート スープ 御飯	★牛肉のボスカイオーラ 「ボスカイオーラ」とはイタリア語で「木こり風」という意味。 バスタなどにもよく使われる名前です。たっぷりのきのこ チーズを牛肉で巻き、丸太をイメージしました。 まろやかなしゃがいがいものマッシュと一緒にトマトソースに からめてお召し上がりください。		
	652kcal	659kcal	890kcal			
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	あじのごま油焼き 点心 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯	スープカレー 野菜のフライ ミニサラダ 果物 ジャスミンティー	★鱈のDHA・EPA 鱈はDHAやEPAを多く含んでいるのが特長です。DHAは脳の 活性化に、EPAは、血中のコレステロールを下げて血栓をでき にくくする働きがあり、心筋梗塞などの血栓症を防ぐための健康 維持に役立っています。肩こりや頭痛、目の充血などにも効果 があるとされています。		
	646kcal	615kcal	865kcal			
4	ほうれん草のココット シリアル ポトフ風スープ パン 果物 レモネード	和風ハンバーグ 帆立のソテー かりかり野菜のサラダ 果物 スープ 御飯	魚の味噌煮 香味冷や奴 根菜の金平 オクラともずくの酢の物 お吸い物 御飯	★オクラの「ネバネバ」は オクラのぬめり成分は水溶性食物繊維のペクチン、ガラクトマン ナンや多糖性のムチンなどです。これらは、整腸作用や コレステロール吸収を抑える効果があります。さらにオクラには βカロテン、ビタミンB ₁ 、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分 などの栄養素をバランスよく豊富に含有しています。		
	777kcal	883kcal	698kcal			
5	焼き魚 白滝とさつま揚げの煮物 野菜の酢味噌かけ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	海老ピラフ モチモチキン チョップドサラダ 果物 スープ	カントリー風ポーク煮込み 魚のロール香草焼き サラダ 果物 スープ	★Hawaiian Foods ハワイのローカルフードは日本・ポルトガル・中国・ フィリピンなどの移民労働者が故郷の味を融合させ、現在の 家庭料理になったと言われています。 モチモチキンの「モチコ」はその名の通り「餅粉」を使用 しており、ワサビ味もメジャーな調味料となっています。		
	637kcal	695kcal	779kcal			
6	塩フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶	野菜たっぷりデジボックム シュウマイ チョレギサラダ デザート 中華スープ 御飯	【旬彩御膳】 魚の塩麹香草バター焼き ロールドビーフ 高野豆腐の含め煮 アボカドとトマトのピタパピタッパ・果物 味噌汁・御飯	★一味違います。塩フレンチトースト ふくらりと焼きあげたフレンチトーストに、シナモンソルトを かけたメニュー。シナモン中にも変化を持たせた フレンチトーストです。ほんの少し感じる塩味が旨味も アップ！癖になる味です。是非ご自宅でもお試しください。		
	662kcal	769kcal	820kcal			
7	焼き魚 麩と野菜の煮物 オクラの梅肉和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	シシリアンライス きくらげと厚揚げの炒め煮 春雨のナムル 果物 中華スープ	魚のキラキラジュレソース ブランケット スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯	★佐賀発「シシリアンライス」は進化形ご当地グルメ！？ 基本形は「温かいご飯+辛いお肉+生野菜+マヨネーズ」。 マヨネーズはカロリーやコレステロールが気になるという方にも 安心して召し上がって頂けるよう豆乳ソースにアレンジ。お店では オリジナルチーザソースのシシリアンライスが考え出され、様々な アレンジができるので進化形ご当地グルメとして注目されてます！		
	506kcal	719kcal	787kcal			
8	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳	魚のごまだれ焼き 肉じゃがと柚子胡椒風味 枝豆とみょうがの白和え 果物 味噌汁 御飯	回鍋肉 えびとくみのチリ餃子 大根の中華風和え物 デザート 中華スープ 御飯	★豆と野菜のいいところ！枝豆 枝豆はビタミン・ミネラルを含み、豆なのに野菜にも分類 されます。たんぱく質は肝機能の働きを助け、カリウムは デトックス、ビタミンB ₁ はスタミナ不足解消、と夏に ぴったりな食材。しかし！おいしくて、食べすぎがら なので1度に食べるのは、20粒を目安にしてください。		
	709kcal	763kcal	742kcal			
9	焼き魚 竹輪の五目煮 青菜の和え物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	鶏肉のバジルマスタードソース いかと野菜のソテー シーザーサラダ 果物 スープ 御飯	魚のソテーたまごみそソース 豚肉の冷やししゃぶ さつま芋の照り煮 こんにゃくの和え物 お吸い物 御飯	★トマトにはリコピンが豊富 赤ちゃんは誕生して初めて呼吸を始めるその瞬間から、酸素を 利用します。同時に酸素の害にもさらされることとなります。 これを「酸化ストレス」と呼びます。抵抗力が未熟な新生児・ 乳児にとって「酸化ストレス」と戦うために、「リコピン」などの 抗酸化物質の存在が特に重要と考えられています。		
	695kcal	752kcal	830kcal			
10	ピザトースト 茹で卵サラダ 果物 スープ ルイボスティー	夏野菜と魚の梅酢南蛮 ひじきの煮物 冷やし椀盛り とろろ 味噌汁 麦御飯	牛肉のヴィーガンバーベキュー 野菜のパペロンチーノ 人参のクリーミーサラダ 果物 スープ 御飯	★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、夜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。		
	588kcal	737kcal	703kcal			

赤字: 今期新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー

* 仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります



(株)パンクインズコーポレーション



『旬野菜で夏バテ対策！かくれ脱水予防で夏元気美人』



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 茄子とピーマンの鍋しぎ 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	ナシゴレン いかのフリット グリーンサラダ 果物 スープ	【旬彩御膳】 魚のおおさ焼き 変わりつくね焼き 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	★ママのためのエスニック 『ナシゴレン』 インドネシアの代表的な料理で、生唐辛子やトマトピューレなどを合わせたサンバルソースを加えるのが特徴のピリ辛エスニック炒め御飯☆今回はクチャップ、チリソース、ナンプラーで辛さを控えめにアレンジ♪香辛料が気になる妊産婦さんでも安心して召し上がりいただけます。		
	611kcal	801kcal	691kcal			
12	レモンクリームトースト ウィンナーと温野菜 スープ 果物 牛乳	汁なし担々麺 点心 野菜の中華炒め アスパラのマヨコチュ味 果物	牛肉のボスカイオーラ スナップエンドウのソテー たこのカルパッチョ デザート スープ 御飯	★さわやかな味わい！レモンクリームトースト レモンのさわやかな酸味と香りを活かした手作りのレモンクリームをたっぷり塗ったトーストです。仕上げにココナッツを振っています。レモンのビタミンCの含有量はトップクラス。美肌効果や風邪予防、ストレス予防の効果も期待できます。		
	652kcal	841kcal	890kcal			
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	豚肉と夏野菜のバガリソース さつまいものスコップコロッケ グリーンサラダ 果物 スープ 御飯	スープカレー 野菜のフライ ミニサラダ 果物 ジャスミンティー	★栄養素をぎゅ〜と凝縮、高野豆腐（凍り豆腐） 豆腐を凍結乾燥させ、水分が抜けた高野豆腐は、カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富。素物や炒め物、細かく刻んでひき肉と混ぜたり・・・と、和・洋・中どんな食事にも合うのでアレンジも自由自在！骨や歯を丈夫にしたり、貧血予防の効果も期待できます♪		
	646kcal	836kcal	865kcal			
14	ほうれん草のココット シリアル ボトフ風スープ パン 果物 レモネード	魚の味噌煮 香味冷や奴 根菜の金平 オクラともすくの酢の物 お吸い物 御飯	青椒肉絲 かぼちゃの春巻き もやしの風味和え 果物 レタスの五目スープ 御飯	★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。特有の青臭さのもとにはピラジンです。ピラジンは、血液をサラサラにします。		
	777kcal	698kcal	848kcal			
15	焼き魚 白滝とさつま揚げの煮物 野菜の酢味噌かけ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	ちらし寿司 とり天 がんもんと人参の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁	カントリー風ボーク煮込み 魚のロール香草焼き サラダ 果物 スープ	★豚肉の魅力 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。		
	637kcal	881kcal	779kcal			
16	塩フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶	茄子とベーコンのアラビアータ 帆立のコキール サラダ デザート スープ	【旬彩御膳】 魚のチャイニーズソース 豚の角煮 ささみの生春巻き にがりのおろし和え・果物 中華スープ・御飯	★一味違います。塩フレンチトースト ふくらと焼きあげたフレンチトーストに、シナモンソルトをかけたメニュー。シンプルながらも変化を持たせたフレンチトーストです。ほんの少し感じる塩味が旨味もアップ！癖になる味です。是非ご自宅でもお試しください。		
	662kcal	866kcal	744kcal			
17	焼き魚 麩と野菜の煮物 オクラの梅肉和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	肉味噌ピピン丼 えびのガーリック炒め レタスとワカメのサラダ 果物 中華スープ	魚のキラキラジュレソース ブランケット スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯	★オクラの「ネバネバ」は オクラのぬめり成分は水溶性食物繊維のペクチン、ガラクトマン、アラバンや多量性のムシ多糖などです。これらは、整腸作用やコレステロール吸収を抑える効果があります。さらにオクラにはβカロテン、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などの栄養素をバランスよく豊富に含有しています。		
	506kcal	774kcal	787kcal			
18	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳	魚のバター醤油焼き 茄子と鶏ひき肉の甘辛焼き たこ酢 果物 味噌汁 御飯	回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 大根の中華風和え物 デザート 中華スープ 御飯	★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。		
	709kcal	652kcal	742kcal			
19	焼き魚 竹輪の五目煮 青菜の和え物 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	鶏胸肉のチヂミ焼き いかのジェノバセ炒め サラダ 果物 スープ 御飯	魚のソテーたまごまそソース 豚肉の冷やししゃぶ さつま芋の照り煮 こんにゃくの和え物 お吸い物 御飯	★トマトにはリコピンが豊富 赤ちゃんは誕生して初めて呼吸を始めるその瞬間から、酸素を利用します。同時に酸素の害にもさらされることとなります。これを「酸化ストレス」と呼びます。抵抗力が未熟な新生児・乳児にとって「酸化ストレス」と戦うために、「リコピン」などの抗酸化物質の存在が特に重要と考えられています。		
	695kcal	729kcal	830kcal			
20	ピザトースト 茹で卵サラダ 果物 スープ ルイボスティー	魚の甘酢あんかけ 豆腐ステーキ いんげんのピナッツ和え 果物 味噌汁 御飯	牛肉のソテー 野菜のパペロンチーノ 人参のクリーミーサラダ 果物 スープ 御飯	★しょうがで冷房病撃退！ しょうがは身体を温める効果が知られていますね。これはしょうがに含まれるショウガオールが血行を促進し、発汗作用を高めるためです。温め効果をより実感したい時は、加熱調理がオススメ。加熱することでジンゲロールがショウガオールに変化します		
	588kcal	754kcal	703kcal			

赤字:今期新メニュー 青文字:季節のメニュー 緑文字:食効カード添付メニュー

*仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります



(株)パンキンズコーポレーション