



# 体内パトロール強化！

自然免疫力を菌トレ&温補（温めて補う）で高めよう



林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	
1	焼き魚 いんげんの金平 長芋のゆかり胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  531kcal	野菜と肉のクリームシチュー えびのソテー サラダ 果物 きのこピラフ  829kcal	【旬彩御膳】 梅ごろも天 鶏肉のくわ焼き 蒸し里芋の甘味噌かけ きやべつの煮浸し・果物 お吸い物・御飯  701kcal	★「くわ焼き」ってなあに？ くわ焼きとは、古く、農作業の合間に野鳥をつかまえ、 鉄（くわ）の上で焼いたことが由来になっています。 鶏肉と付け合わせの焼き葱は、免疫力アップや 疲労回復に効果的な食べ合わせです♪ 
2	【食べるスープメニュー】 もち麦と野菜のスープ サラダ ハム添え 果物 パン 牛乳  626kcal	鶏肉の豆鼓焼き丼 厚揚げの豆板醤煮 中華サラダ デザート 大根スープ  793kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ 果物 スープ・御飯  896kcal	★ご飯だけではもったいない！女性の味方「もち麦」 カルシウムや鉄分などのミネラル類を多く含み、白米や玄米より エネルギーが低くヘルシー食品として注目されています。 食物繊維も豊富で、腸内環境改善やダイエット、美肌にも良いと 言われています。お料理の味を邪魔しないので、スープやサラダに ちょっと足して、もちもち食感のもち麦生活を始めてみませんか☆
3	焼き魚 昆布とさつま揚げの煮物 白菜のしそもみ 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  484kcal	ポロネーゼ 白身魚のピカタ ミックスサラダ 果物 スープ  791kcal	鶏肉の塩麹バターホイル焼き 宝袋煮 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯  717kcal	★きのこ香る♪鶏ときのこの塩麹バターホイル焼き アルミホイルで包んで焼くだけの、お手軽なホイル焼き。 ホイルを開くと、きのこことバターの風味豊かな香りが広がり、 食欲をそそります◎ 塩麹で漬け込むことで、鶏肉はしっとりジューシーに！ 塩麹（オリゴ糖）×きのこ（食物繊維）で、腸活にも効果的です。 
4	はちみつきなこトースト ウインナーのハーブソテー 果物 コーンポタージュ 紅茶  688kcal	魚の白味噌仕立て 鶏すき煮 冬野菜とレモンの甘酢和え デザート 味噌汁 御飯  685kcal	【韓定食（ハンジュンシク）】 韓国風豆腐チゲ タッカンジョン 野菜の彩り和え 果物 御飯  767kcal	★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。 
5	きのこ混ぜご飯の鮭茶漬け 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 漬物 ヨーグルト  535kcal	鶏肉のオイスターソース炒め フロッキーの蟹風味あんかけ 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯  680kcal	魚の玉葱おろしソース いろいろ野菜のごま味噌煮 青菜とえのきの柚子浸し デザート 味噌汁 御飯  904kcal	★玉ねぎのコクが美味！魚の玉ねぎソース 白身魚を素揚げすることにより、深みが増し あめ色玉ねぎの甘味とバターの風味が 重なり箸が進む一品です。 玉ねぎには体を温める作用があり、寒い季節 の救世主、冷えを改善する食材です。 
6	【食べるスープメニュー】 クラムチャウダー ニソワーズサラダ 果物 パン 牛乳  755kcal	魚のフライ 冬野菜の和風ラウトウイユ 豆サラダ デザート スープ 御飯  754kcal	【旬彩御膳】 れんこんの豚肉巻き 魚の和風ムニエル 煮物盛合せ 青菜の辛子和え・果物 味噌汁・御飯  620kcal	★鉄分たっぷりクラムチャウダー あさりの旨味たっぷりのクラムチャウダー♪ あさりには鉄分をたっぷり含んでいるので、疲労回復や貧血予防に 効果的☆なんと！妊娠後期の1日に必要な鉄分の1/3量が この一杯で補えます♪ 
7	焼き魚 がんもどきと人参の煮物 切干大根のはりはり漬け 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト  613kcal	【Café Lunch】 照り焼きチキンサンド 卵と野菜のグラタン かぼちゃときな粉の腸活サラダ 果物 スープ  976kcal	魚ソテーの甜麺醤ソース 点心 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯  818kcal	★かぼちゃときなこの腸活サラダ かぼちゃ、きのこことベーコン、アーモンドで食感も楽しい ボリュームサラダ♪きな粉を使用した風味豊かな ドレッシングをかけてお召し上がりください。 食物繊維が豊富なかぼちゃ・きのこ、きな粉を使用した 「腸活」の効果期待できる一品です。 
8	フレンチトースト ウインナーのリヨン風 果物 スープ 紅茶  677kcal	豚肉のねぎ胡麻だれ ひじきの煮物 れんこんの青のり焼き 果物 味噌汁 御飯  681kcal	ロールキャベツマトスープ煮 ササミと冬野菜のロティ サラダ デザート スープ 御飯  786kcal	★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。 
9	【リゾットメニュー】 バジルときのこのリゾット ツナと温野菜のサラダ ヨーグルト スープ 紅茶  524kcal	あんかけうどん 旬彩のかき揚げ きやべつの甘酢和え 和風ノンオイルサラダ デザート  793kcal	豚肉の生姜焼き ミニおでん 青菜のわさび和え 果物 味噌汁 御飯  699kcal	★バジルときのこのリゾット リゾットは美食の国イタリアを代表する米料理の一つ。 バジルの爽やかな香りを効かせ、カフェ風メニューにアレンジ しました♪きのこの旨味とトマトのフレッシュな酸味も相性抜群！ 風味豊かな本格おしゃレリゾットを召し上がれ♪ 
10	オープンサンド サラダ 果物 スープ 牛乳  536kcal	魚の難波焼き 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き 青菜としらすのくのみ和え 果物 味噌汁 吉野の鶏めし【大分県郷土料理】  867kcal	キンパ ニラとツナのチヂミ 大根サラダ 果物 韓国風わかめスープ  725kcal	★大分県の郷土料理「吉野の鶏めし」 鶏肉とごぼうを砂糖、酒、醤油で味付けし、炊き立てのご飯と 混ぜる混ぜご飯です。鶏皮を炒めて油を出すため鶏肉の香りと 旨み、ごぼうの味と食感が楽しめます。漫画「美味しんぼ」にも 掲載された、昔ながらの作り方が守られ受け継がれてきた 大分県のおもてなし料理です。 



# 体内パトロール強化！

自然免疫力を菌トレ&温補（温めて補う）で高めよう

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 いんげんの金平 長芋のゆかり胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  531kcal	ビーフシチュー いかときのこのソテー サラダ 果物 <b>パルメザンソース</b> 838kcal	<b>【旬彩御膳】</b> 魚の竜田揚げ 鶏肉の和風ソース仕立て <b>豆腐田楽</b> 旬彩と大根の和え物・果物 お吸い物・御飯 778kcal	★日本人の健康の秘訣！味噌汁！ 「味噌」は日本古来より受け継がれてきた伝統食品です。味噌汁を飲むことで、タンパク質やアミノ酸、ビタミン類などをバランスよく摂取することができ、美肌や健康促進に効果あり！日本人にとって欠かせない味噌汁を積極的に取り入れ、毎日の習慣にしましょう。
12	<b>【食べるスープメニュー】</b> もち麦と野菜のスープ サラダ ハム添え 果物 パン 牛乳 626kcal	中華丼 肉絲春巻 れんこんとザーサイの炒め物 デザート 中華スープ 808kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 896kcal	★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。
13	焼き魚 昆布とさつま揚げの煮物 <b>白菜のしそもみ</b> 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 484kcal	ドリア <b>ブロッコリーのソテー</b> <b>キャロットラペ</b> サラダ 果物 スープ 794kcal	鶏肉の塩麹バターホイル焼き 宝袋煮 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯 717kcal	★βカロテンたっぷり！♡キャロットラペ♡ フランス料理の定番デリサラダ♪「ラペ」はフランス語で千切り、細切りという意味。塩もみした人参を、粒マスタード、白ワインビネガーで和えた、さっぱりとした味付けです。人参に豊富なβカロテンには抗酸化作用があり、免疫力アップや美肌効果が期待できます♡
14	はちみつきなこトースト ウィンナーのハーブソテー 果物 コーンポタージュ 紅茶 688kcal	魚の味噌煮 豚肉とれんこんの梅重和え <b>かぼちゃの煮物</b> デザート 味噌汁 御飯 754kcal	<b>【韓定食(ハンジュンシク)】</b> <b>韓国風豆腐チゲ</b> タッカンジョン 野菜の彩りしそ和え 果物 御飯 767kcal	★韓国で大人気のタッカンジョン タツというのは「鶏」。カンジョンは「韓国にある伝統菓子で、ごまやナッツを水飴、はちみつで固めたお菓子」を意味します。鶏の唐揚げに、はちみつ、コチュジャンなどで作った甘辛いソースを絡めているのが特徴。一度食べたら、やみつきになる味です。
15	きのご混ぜご飯の鮭茶漬け 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 漬物 ヨーグルト 535kcal	鶏肉のソテー・パルサミソース えびのマヨネーズ焼き サラダ 果物 スープ 御飯 813kcal	<b>魚の玉葱おろしソース</b> いろいろ野菜のごま味噌煮 青菜とえのきの柚子浸し デザート 味噌汁 御飯 904kcal	★いろいろ野菜のごま味噌煮 懐かしい味が広がるごま味噌ダレを使いしっかりと野菜の食感を楽しんでいただける一皿です。この一品で食物繊維が5.3g摂取できる腸活レシピです。
16	<b>【食べるスープメニュー】</b> クラムチャウダー ニソワーズサラダ 果物 パン 牛乳 755kcal	魚の和風マスタードソース じゃが芋とベーコンのトマト煮 サラダ デザート スープ 御飯 723kcal	<b>【旬彩御膳】</b> <b>牛肉の沢煮みぞれかけ</b> 魚の西京焼き だし巻き卵 酢の物・果物 味噌汁・御飯 892kcal	★鉄分たっぷりクラムチャウダー あさりの旨味たっぷりのクラムチャウダー♪あさりには鉄分をたっぷり含んでいるので、疲労回復や貧血予防に効果的☆なんと！妊娠後期の1日に必要な鉄分の1/3量がこの一杯で補えます♪
17	焼き魚 がんもどきと人参の煮物 <b>切干大根のはりはり漬け</b> 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 613kcal	<b>【季節の彩りカレー】</b> <b>根菜カレー</b> 冬野菜とツナのソテー サラダ 果物 ジャスミンティー 732kcal	魚ソテーの甜麺醤ソース 点心 春雨のナムル 果物 中華スープ 御飯 818kcal	★切干大根のはりはり漬け 噛んだ時の歯ごたえから名が付けられた「はりはり漬け」。保管しやすく、いざというときに重宝する乾燥野菜を代表する切干大根を使用したレシピにアレンジ♡味付けは寿司酢で簡単♪手軽に作れる”常備菜”としてもどうぞ！
18	フレンチトースト ウィンナーのリヨン風 果物 スープ 紅茶 677kcal	<b>豚肉のみそ照り焼き</b> 高野豆腐のナゲット梅だれ おかか和え 果物 お吸い物 御飯 900kcal	ロールキャベツマトスープ煮 ササミと冬野菜のロティ サラダ デザート スープ 御飯 786kcal	★豚肉のみそ照り焼き 砂糖、みりん、醤油に味噌を加えることでコクをプラス!!豚肉とカリッと焼いたじゃが芋がタレとの相性も良く、コクのある甘辛味でご飯も進みます。仕上げに加えるごまの香ばしさもアクセントとなっています♪
19	<b>【リゾットメニュー】</b> バジルときのこのリゾット ツナと温野菜のサラダ ヨーグルト スープ 紅茶 524kcal	オイスター風味の野菜焼きそば 揚げワンタン コーンサラダ 果物 中華スープ 685kcal	豚肉の生姜焼き <b>ミニおでん</b> 青菜のわさび和え 果物 味噌汁 御飯 699kcal	★バジルときのこのリゾット リゾットは美食の国イタリアを代表する米料理の一つ。バジルの爽やかな香りを効かせ、カフェメニューにアレンジしました♪きのこの旨味とトマトのフレッシュな酸味が相性抜群！風味豊かな本格おしゃべりリゾットを召し上がれ♪
20	<b>オープンサンド</b> サラダ 果物 スープ 牛乳 536kcal	魚の唐揚げあんかけ 豆腐入り鶏団子の煮物 <b>青菜の生姜醤油あえ</b> デザート 味噌汁 御飯 849kcal	キンパ ニラとツナのチヂミ 大根サラダ 果物 韓国風わかめスープ 725kcal	★ママの味方！韓国風わかめスープ 韓国では、わかめに含まれるミネラルが母乳や体の回復に良いと言われ、妊産婦がわかめスープを飲む習慣があります。今では、子供の誕生日には成長を願い、食卓に必ずと言っていいほど上る料理です。わかめは、油で炒めてから使用することで水気が飛び、プルッとした食感に仕上がります♪