



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 ひじきの煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 581kcal	夏野菜のキーマカレー えびのソテー サラダ 果物 スープ 783kcal	【旬彩御膳】 魚のチャイニーズソース風ソテー きくらげと厚揚げの炒め煮 ピーナッツ棒棒鶏 青梗菜のサラダ・果物 中華スープ・御飯 769kcal	★夏野菜のキーマカレー カレールウにフレッシュなトマトを加え、甘味と酸味の 味わいを効かせたキーマカレー。 お子様でも食べやすく、野菜たっぷり栄養満点!! 夏野菜のビタミンカラーが食欲をそそる一品です♪
2	スクランブルエッグ サラダ 果物 スープ パン 牛乳 669kcal	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 660kcal	牛肉のボスカイオーラ 塩麹ソテー ツナサラダ ココナッツパバロア スープ 御飯 861kcal	★夏の爽やかデザートココナッツパバロア 暑い季節に嬉しい、つるんと冷製スイーツ「パバロア」。 南国をイメージしてココナッツ風味に仕上げました♪ ジュースーなパインとキラキラゼリーを合わせて さっぱりと召し上がって頂けます☆ 暑さで疲れた身体をひんやりスイーツで癒しましょ♪
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 642kcal	【沖縄ランチメニュー】 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 オクラともずくのスープ 885kcal	チキンソテー梅風味ソース かぼちゃと野菜の炊き合わせ もやしとちくわの酢の物 果物 味噌汁 御飯 690kcal	★ネ〜バナバ!! オクラのち・か・ら♪ 独特な粘り気とプチプチした食感が特徴的なオクラ。 実はバナバ成分は食物繊維! ビタミン・ミネラルも 豊富でおなかの調子を整えたり、美肌やむくみ予防など、 女性に嬉しい効果が期待できます◎ この夏は「オクラ」を味方につけて、美腸×美肌にWアタック☆
4	モンディクリスト サラダ 果物 ガンボスープ 牛乳 609kcal	酢豚 点心 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 755kcal	鯖の韓国風煮付け 根菜の金平 ひじきと豆腐の梅おかかサラダ ずんだプリン お吸い物 御飯 750kcal	★ひじきと豆腐の梅おかかサラダ ひじきと豆腐を組み合わせ、酸味を効かせた 「梅おかかドレッシング」で食べる和風サラダ! 梅の「クエン酸」と大豆製品の食べ合わせは、 代謝を高め、疲労回復の効果が期待できます。 うめえ〜(梅)サラダで身体の中から健康美☆
5	焼き魚 里芋の煮物 いんげん胡麻和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 544kcal	チキンソテークリームソース・カレー風味 さつま芋のスコップコロケ グリーンサラダ 果物 スープ 御飯 873kcal	太巻き寿司 いなり寿司 肉豆腐 寒天の和え物 果物 お吸い物 883kcal	★カルシウムを上手に摂りましょう♪ 乳製品や大豆製品等に豊富に含まれているカルシウムは 骨の健康維持に大切な栄養素ですが、意外と吸収されにくい のが難点です。ビタミンDが豊富なきのこを食べ合わせることで カルシウムの吸収を助け、骨や歯への定着を高めます。 美味しいだけでなく栄養面でも相性抜群な組み合わせです!
6	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳 709kcal	フライ盛り合わせ 彩りきんぴら 和風のサラダ デザート 味噌汁 御飯 675kcal	【旬彩御膳】 魚の塩麹香草バター焼き ロールポーク 白滝と柚子胡椒のペペロンチーノ パプリカとツナの塩昆布マリネ・果物 スープ・御飯 719kcal	★パプリカでビタミンチャージ♪ ビタミン豊富なパプリカを使用したカラフルな彩り副菜。 ビタミンは美肌効果や免疫力を高める効果があります。 ツナのコクと塩昆布の深みのある塩気が相性抜群◎ 味付けは塩昆布・お酢のみのため、簡単かつ短時メニュー! 旬のパプリカを食べて美肌美人に♪
7	焼き魚 切り干し大根の煮物 じゃこピーマン 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 520kcal	汁なし担々麺 つるりんささみ 野菜の中華炒め 海藻サラダ 果物 804kcal	魚のソテーたまごみそソース いかのジェノベーゼ炒め スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 714kcal	★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。 特有の青臭さのものはピラジンです。 ピラジンは、血液をサラサラにします。
8	塩フレントースト ウインナーと温野菜 果物 スープ 紅茶 731kcal	味噌マヨフィッシュ 肉じゃがが柚子胡椒風味 きのこのおろし和え 果物 味噌汁 御飯 685kcal	チーズハンバーグのトマトソース 魚介のフリット サラダ デザート スープ 御飯 928kcal	★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。
9	焼き鮭梅茶漬け 麩と野菜の煮物 青菜の和え物 漬物 ヨーグルト 538kcal	牛肉と夏野菜のバルサミソース 野菜のペペロンチーノ ミックスサラダ 果物 スープ 御飯 693kcal	魚の夏野菜塩だれあんかけ つくね揚げ さつま芋の照り煮 こんにゃくの和え物 お吸い物 御飯 764kcal	★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。
10	はちみつきな粉トースト 夏野菜のココット サラダ 果物 スープ 牛乳 684kcal	豚肉の黒酢ソース 茄子のピリ辛煮 冷やし椀盛り デザート 味噌汁 御飯 803kcal	チーズダッカルビ 水餃子 チロレギサラダ 果物 スープ 御飯 726kcal	★夏野菜のココット ズッキーニとトマトを使用し、夏にぴったりのココットに 仕上げました◎玉葱の甘味とベーコンの旨味を 活かすために、味付けはトマトソースのみでシンプルに 仕上げています。 卵をくずして、夏野菜と共に召し上がってください♪





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 ひじきの煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 581kcal	イエローカレー かぼちゃのコンフレック揚げ サラダ 果物 ラッシー 989kcal	【旬彩御膳】 魚のバター醤油焼き 大豆つくねの麦味噌たれ 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 676kcal	★イエローカレー イエローカレーは、グリーンカレー、レッドカレーと並ぶタイを代表する三大カレーの一つです。この三種の中で最も辛さが控えめでクセが無く、ココナツミルクの使用でマイルドな味わいに仕上がるのが特徴です♪ いつもと一味違ったエスニックなカレーをご堪能ください☆
12	スクランブルエッグ サラダ 果物 スープ パン 牛乳 669kcal	【山形ランチメニュー】 うどん(山形風だし) いかの天ぷら だし奴 果物 おにぎり 769kcal	牛肉のボスカイオーラ 塩麴ソテー ツナサラダ ココナツツバパロア スープ 御飯 861kcal	★夏の定番♪山形県郷土料理の『だし』 『だし』は夏野菜や薬味、ねばりの出る昆布を刻み、醤油などで味付けしたごはんのお供です。そのままはもちろん、豆腐や納豆、麺類の薬味などアレンジ自在◎野菜の食感と薬味の清涼感で食欲が落ちた時にも食べやすく、家庭の常備菜としても活躍する一品です。
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 642kcal	豚肉のソテーオレシットマトソース 魚の香草焼き シーザーサラダ 果物 スープ 御飯 725kcal	チキンソテー梅風味ソース かぼちゃと野菜の炊き合わせ もやしとちくわの酢の物 果物 味噌汁 御飯 690kcal	★チキンソテー梅風味ソース 大葉と梅の酸味が効いた梅しそダレで、夏にはサッパリと食べられる鶏肉の主菜メニュー☆☆ 梅の爽やかな風味が食欲をそそる一品です。 梅干しにはクエン酸やビタミンEなどが含まれており、疲労回復効果や血液サラサラ効果が期待できます。
14	モンディクリスト サラダ 果物 ガンボスープ 牛乳 609kcal	青椒肉絲 点心 サラダ 果物 中華スープ 御飯 753kcal	鯖の韓国風煮付け 根菜の金平 ひじきと豆腐の梅おおかきサラダ ずんだプリン お吸い物 御飯 750kcal	★ご当地グルメをアレンジ♪「ずんだプリン」 宮城県仙台市を中心に昔から親しまれている「ずんだ餅」近年では「ずんだスイーツ」という括りで発展を遂げています。その中で食べ歩きスイーツとしてトレンドにもなった「ずんだシェイク」のなめらかな食感をイメージしたプリンはいかがですか？枝豆の香りと優しい甘みをぜひご堪能ください♪
15	焼き魚 里芋の煮物 いんげん胡麻和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 544kcal	鶏肉のフライエスニック風味 野菜のコーンクリーム煮 サラダ 果物 スープ 御飯 782kcal	太巻き寿司 いなり寿司 肉豆腐 寒天の和え物 果物 お吸い物 883kcal	★おうちで本格！エスニック料理 鶏胸肉をナンブラーや生姜汁、レモン汁を合わせたタレに漬けこみ、サクサクのコーンフレークを衣にして揚げたエスニックフライです。ほんのり甘いコーンフレークと酸味の効いた味付けはクセになること間違いなし♪ 旬野菜の付け合わせと一緒に召し上がってください☆
16	ハムエッグ マカロニサラダ 果物 スープ パン 牛乳 709kcal	茄子とベーコンのトマトパスタ 夏野菜のグラタン サラダ デザート スープ 879kcal	【旬彩御膳】 オクラの肉巻き 魚の塩麴焼き だし巻き卵 青菜の梅じゃこ和え・果物 お吸い物・御飯 685kcal	★オクラの肉巻き 断面の「☆」が可愛いオクラを、バター醤油味の肉巻きにしました。オクラなど粘りのある野菜に含まれる「ムコ多糖類」と緑黄色野菜の食べ合わせは、胃腸や肌のバリア機能を高めてパテ知らずの潤い美人に導く働きがあります。 旬野菜のネバネバパワーで暑さに負けない元気+潤いチャージ！
17	焼き魚 切り干し大根の煮物 じゃこピーマン 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 520kcal	油麴井 高野豆腐の南蛮 春雨のナムル 果物 味噌汁 874kcal	魚のソテーたままみソース いかのジェノベーゼ炒め スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 714kcal	★高野豆腐の南蛮 揚げた高野豆腐に南蛮酢を絡め、しば漬け入りのタルタルソースをかけた「チキン南蛮風」のおかずです。肉や魚以外でもボリュームを出したい時のおかずになります♪ もっちり高野豆腐とシャキシャキとしたタルタルソースの食感が楽しいメニューです◎
18	塩フレンチトースト ウインナーと温野菜 果物 スープ 紅茶 731kcal	鯖の味噌煮 揚げ茄子の梅だれ 酢の物 とろろ 味噌汁 麦御飯 759kcal	チーズハンバーグのトマトソース 魚介のフリット サラダ デザート スープ 御飯 928kcal	★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。
19	焼き鮭梅茶漬 麩と野菜の煮物 青菜の和え物 漬物 ヨーグルト 538kcal	豚肉の豆乳野菜ソース えびとブロッコリーのソテー トスサラダ 果物 スープ 御飯 640kcal	魚の夏野菜塩だれあんかけ つくね揚げ さつま芋の照り煮 こんにゃくの和え物 お吸い物 御飯 764kcal	★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。
20	はちみつきな粉トースト 夏野菜のココット サラダ 果物 スープ 牛乳 684kcal	魚の甘酢あんかけ かぼちゃの春巻き サラダ 果物 中華スープ 御飯 758kcal	チーズダッカルビ 水餃子 チヨレギサラダ 果物 スープ 御飯 726kcal	★夏野菜のココット ズッキーニとトマトを使用し、夏にぴったりのココットに仕上げました◎玉葱の甘味とベーコンの旨味を活かすために、味付けはトマトソースのみでシンプルに仕上げています。 卵をくずして、夏野菜と共に召し上がってください♪

