

秋の実り食材で
インナービューティー＜体の中からキレイ＞を目指す

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 厚揚げのあんかけ 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 684kcal	きのこの和風スパゲティー 鶏肉のマスタード焼き サラダ 果物 スープ 657kcal	【旬彩御膳】 肉巻豆腐カツ 魚の辛味噌焼き ちぐさ卵 酢の物・果物 お吸い物・御飯 672kcal	★魚の辛味噌焼き 香ばしい香りが食欲をそそる「味噌焼き」に、ピリリと唐辛子のアクセントを加え、風味良く仕上げました。魚類に多く含まれる『オメガ3脂肪酸』と緑黄色野菜の組み合わせは、腸内環境を改善し、身体の内側から免疫力をUPする効果が期待できます☆ 食事からバリア機能を高め、毎日を元気に過ごしましょう♪ 
2	【食べるスープメニュー】 里芋の豆乳カレーチャウダー 盛り合わせサラダ フルーツカクテル パン 紅茶 574kcal	豚肉ときのこのオイマヨ野菜炒め 焼き胡麻小籠餃子 刻み昆布の四川風和え物 果物 中華スープ 御飯 699kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 魚介のトマトソース煮 サラダ デザート スープ バターライス 795kcal	★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。 
3	焼き魚 さつま揚げのあっさり煮 青菜の胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 543kcal	牛丼 竹輪じゃが 白菜の昆布茶漬け 果物 味噌汁 791kcal	魚のピリ辛炒め にら入り大根餅 きゅうりとザーサイの和え物 果物 中華スープ 御飯 704kcal	★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。 
4	ハムチーズトースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 牛乳 721kcal	魚のホイル焼き 豚肉とごぼうの煮物 大根のサラダ デザート 味噌汁 さつま芋と昆布の炊き込み御飯 808kcal	サグカレー 野菜のソテー ミモザサラダ 果物 ルイボスティー 778kcal	★さつま芋と昆布の炊き込み御飯 御飯を炊くときに刻み昆布の戻し汁を加えることで、昆布の風味が味付けの程好いアクセントになります。昆布のヌメリ成分に含まれる水溶性食物繊維フコイダンとカリウム豊富なさつま芋の食べ合わせにより整腸作用やむくみ改善が期待できます。一緒に炊き込んだ塩麴のおかげで絶妙な塩加減が加わっています♪
5	焼き魚 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 560kcal	鶏肉のクリームトマト煮 フリコ サラダ 果物 スープ きのこピラフ 897kcal	秋鮭のちらし寿司 茄子のはさみ揚げ 青菜の和え物 果物 お吸い物 757kcal	★「フリコ」って?? イタリア・フリウリ地方の郷土料理。マッシュしたじゃが芋にチーズを合わせて焼き上げています。焼き目がついたチーズの香ばしさとコクに、とろ～りなめらかな舌触りのじゃが芋が相性バッチリ☆ウインナー等を加えてアレンジも楽しめる料理です。 
6	【リゾートメニュー】 チーズリゾット ほうれん草のココット サラダ 果物 紅茶 449kcal	ちゃんぽん風うどん 里芋のバターポン酢炒め おかか和え 和風サラダ デザート 646kcal	【旬彩御膳】 牛肉のソテーケチャップ風味 魚の丹波焼き かぼちゃの煮物 野菜の酢味噌かけ・果物 お吸い物・御飯 741kcal	★牛肉のソテーケチャップ風味 牛肉ときのこや野菜を細長く切り揃え、ケチャップ、中濃ソースを合わせたソースと炒めたら出来上がりです。ご家庭にある調味料で仕上がるので作りやすく、シンプルで失敗のない安心できる美味しさです♪ 
7	焼きさば茶漬け 野菜の炒め煮 青菜のわさび和え 漬物 ヨーグルト 552kcal	鶏肉の黒胡椒炒め エビのクリーム煮 春雨サラダ 果物 中華スープ 御飯 761kcal	白身魚のカレー風味仕立て ジャーマンポテト シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 656kcal	★鶏肉の黒胡椒炒め オイスターソースのコクとにんにくの香り、黒胡椒のピリツと後引く大人の中華旨ダレはご飯がとまらない美味しさです☆黒胡椒の量をお好みで調節したら、お子様や辛いものが苦手な方もお楽しみいただけます♪ 
8	かぼちゃのフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶 576kcal	魚のおろし煮 茄子とこんにゃくの利休煮 甘酢和え 果物 豚汁 御飯 800kcal	牛肉のガーリック炒め 芙蓉蟹(フウハイ) 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯 862kcal	★茄子とこんにゃくの利休煮 こんにゃくは味をよくしみ込ませるために、深めに隠し包丁を入れました。ごま油でよく炒めた茄子とから炒りしたこんにゃくをしっかり煮含め、すりごまを加えた和食の副菜です。和食メニューでもう1品副菜がほしい！というときにいかがでしょうか。 
9	焼き魚 大根の煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 471kcal	バターチキンカレー ほうれん草とコーンのソテー BLTサラダ 果物 ジャスミンティー 863kcal	魚のねぎ味噌マヨチーズ焼き 里芋と水菜の和え物 和風ノンオイルサラダ 果物 お吸い物 御飯 615kcal	★たんぱく質足りている？鶏肉でしっかりチャージ☆ 毎日の食卓に欠かせない「鶏肉」。実は栄養価の高い優秀食材って知っていますか？鶏肉にはたんぱく質の他、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれており、特に『たんぱく質』は皮膚や筋肉、身体のあらゆる組織を作る材料として欠かせません。もも肉・胸肉・ささみなど部位によって特徴も様々！美味しく栄養補給しましょう♪
10	ハニートースト スクランブルエッグ サラダ コーンスープ ハーブティー 660kcal	魚の煮付け 根菜の豆腐包み蒸し 白菜と桜えびの炒め物 果物 味噌汁 こぎつね御飯 690kcal	豚肉のソテーマトソース さつま芋のグラタン サラダ デザート スープ 御飯 840kcal	★卵は完全栄養食！? “完全栄養食”とは、私たちが生きるために必要な栄養素が含まれている食材のことをいいます。卵はなんとっ…！ビタミンCと食物繊維以外の1日に必要な栄養素がほとんど含まれている高栄養食材。不足している分を補ってあげればまさにパーフェクト♪ヘルシーな食生活の味方にご活用あれ☆



秋の実り食材で インナービューティー<体の中からキレイ>を目指す

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 厚揚げのあんかけ 青菜のマヨネーズ和え 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 684kcal	塩焼きそば アボカドの包み揚げ サラダ 果物 かき玉スープ 713kcal	【旬彩御膳】 魚のはちみつ照り焼き 豚肉の梅しそチーズ巻き 豆腐の味噌田楽 えのきときゅうりのピリ辛和え・果物 味噌汁・御飯 730kcal	★豚肉の梅しそチーズ巻き 定番の肉巻きに梅と大葉の爽やかな香りとまろやかなチーズの コクをプラス！仕上げのブラックペッパーで、キリッと味を 引き締めました。お好みで季節の野菜と一緒に巻くのもおすすめ♪ 野菜の栄養も摂れ、食べ応え+満足感もUP☆ シンプルながらも、ご飯のおかずにとびつりの一品です。 
12	【食べるスープメニュー】 里芋の豆乳カレーチャウダー 盛り合わせサラダ フルーツカクテル パン 紅茶 574kcal	豚肉のごま味噌焼き 金平ごぼう 青菜となめこのおろし和え 果物 お吸い物 御飯 647kcal	鶏肉のロースト オレンジ風味 魚介のトマトソース煮 サラダ デザート スープ バターライス 795kcal	★ごまパワーでエイジングケア☆ ごまの栄養成分「ゴマリグナン」の中には、セサミン等の抗酸化 成分がたくさん！「ゴマリグナン」は、老化やがん、生活習慣病を 引き起こすと言われている活性酸素を撃退し、アンチエイジングに 効果があると注目されています。すりばちで擦ったり、練りごまを 摂取すると効率よく栄養成分を吸収できますよ♪
13	焼き魚 さつま揚げのあっさり煮 青菜の胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 543kcal	サーモンオムライスきのこクリーム 鶏肉とれんこんの洋風炒め サラダ 果物 スープ 734kcal	魚のピリ辛炒め にら入り大根餅 きゅうりとザーサイの和え物 果物 中華スープ 御飯 704kcal	★箸休めにおススメ♪「きゅうりとザーサイの和え物」 きゅうり、もやし、ザーサイのシャキシャキな食感が楽しめる 和え物です。熱したごま油を和えているので、香ばしいごまの 香りが引き立ち、食欲をそそります。揚げ物や炒め物などが 多い中華料理と一緒に、さっぱりとした口当たりの和え物を ぜひお召し上がりください☆ 
14	ハムチーズトースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 牛乳 721kcal	魚のトマト味噌煮 白滝とごぼうの炒り煮 ジンジャー野菜蒸し デザート お吸い物 御飯 816kcal	サグカレー 野菜のソテー ミモザサラダ 果物 ルイボスティ 778kcal	★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！
15	焼き魚 ひじきの煮物 きゃべつのおかか和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 560kcal	豚肉のバジルマスタードソース ポテトのマヨネーズ焼き サラダ 果物 スープ 御飯 767kcal	秋鮭のちらし寿司 茄子のはさみ揚げ 青菜の和え物 果物 お吸い物 757kcal	★ポテトのマヨネーズ焼き じゃが芋、ツナと玉葱に、生クリーム、牛乳、マヨネーズを 合わせたソースを絡め、粉チーズをかけて香ばしく 焼き上げます。マヨネーズとツナに含まれるビタミンEと、 じゃが芋のビタミンCの食べ合わせで、抗酸化力が高まり、 デトックスや美肌効果が期待できます☆ 
16	【リゾートメニュー】 チーズリゾット ほうれん草のココット サラダ 果物 紅茶 449kcal	肉うどん きのこのかき揚げ キャベツのレモン和え サラダ デザート 661kcal	【旬彩御膳】 魚のソテー野菜のごま醤油かけ 鶏肉の香り焼き 豆苗とトマトのナムル 厚揚げのたらこマヨ焼き・果物 中華スープ・御飯 749kcal	★きのこたっぷり！ボリューム満点のかき揚げ 秋らしくきのこを使ったボリューム満点のかき揚げです。 きのこは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。 食物繊維は血糖値の上昇を抑える働きがあるほか、腸内環境を 整える働きがあるので、美味しいだけでなく体にも良いこといっぱい！ きのこの香りを楽しみながらお召し上がりください♪ 
17	焼きさば茶漬け 野菜の炒め煮 青菜のわさび和え 漬物 ヨーグルト 552kcal	鶏肉の香味だれ絡め 揚げシュウマイ 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯 702kcal	白身魚のカレー風味仕立て ジャーマンポテト シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 656kcal	★～葱たっぷり鶏肉の香味だれ絡め～ ヘルシーな鶏胸肉を使ったお手軽メイン料理。 酸味のある香味だれがしっかり絡んだお肉は ごはんが進むこと間違いなし！ イミダゾールペプチド(鶏胸肉)×野菜類の 食べ合わせで疲れを軽減しちゃいましょう☆ 
18	かぼちゃのフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 紅茶 581kcal	魚の蒲焼き 野菜と豆腐のえびあんかけ もやしと海苔の和え物 果物 味噌汁 御飯 762kcal	牛肉のガーリック炒め 芙蓉蟹(フヨウハイ) 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯 862kcal	★台湾スイーツ 愛玉子(オーギョーチー)♪ 世界三大美女の一人、楊貴妃も愛した台湾スイーツ、愛玉子。 本場のオーギョーチーは愛玉子という台湾固有の植物の果実を 使って作ります。今回はアガーを使い、ご家庭でも作れる オーギョーチー風のレモンゼリーにアレンジ！酸味のあるレモンと 優しい甘さのはちみつで、さっぱりとしただけのデザートです☆ 
19	焼き魚 大根の煮物 青菜のお浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 469kcal	きのこの煮込みハンバーグ れんこんの胡椒炒め パンキンサラダ 果物 スープ 御飯 861kcal	魚のねぎ味噌マヨチーズ焼き 里芋と水菜の和え物 和風ノンオイルサラダ 果物 お吸い物 御飯 615kcal	★秋が旬！里芋で身体スッキリ デトックス☆ 煮物などの和食料理に欠かせない「里芋」は、身体の 余分な水分を外に出す『カリウム』がイモ類の中でも ダントツ！！むくみ解消や高血圧予防・改善の効果が 期待出来ます☆食物繊維も豊富なので腸活の効果も◎ 身体の内側からスッキリ&デトックスに働きかけます。
20	ハニートースト スクランブルエッグ サラダ コーンスープ ハーブティー 660kcal	チキン南蛮 茄子のはちみつ生姜炒め ブロッコリーのおかか和え 果物 味噌汁 御飯 714kcal	豚肉のソテーマトソース さつま芋のグラタン サラダ デザート スープ 御飯 840kcal	★熱でおいC！さつまいも さつまいもはじっくり・ゆっくり・しっかり加熱することで 甘みがたっぷり引き出されます。 ビタミンCを含み、肌荒れ予防・美肌や免疫力のUPも 期待できちゃいます。さつまいものビタミンCは加熱しても 壊れにくいのでおいしく食べて、ちゃっかりキレイ☆ 