



～旬食材でリフレッシュ&デトックス！春から始める美美食～

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 切干大根の炒め煮 いんげんの胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 520kcal	【パスタランチ】 えびのジェノバクリームパスタ 春野菜と豚肉のカレー炒め サラダ 果物 スープ 842kcal	【旬菜御膳】 魚の味噌チャップ焼き 梅しそとんかつ ごぼうのサラダ 青菜の磯和え・果物 お吸い物・御飯 697kcal	★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♪
2	【食べるスープメニュー】 ごろごろ野菜のポトフスープ ミニサラダ 果物 パン 牛乳 757kcal	タッカンジョン 春雨と挽肉の炒め煮 小松菜のナムル 果物 中華スープ 御飯 793kcal	トマトの煮込みハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ デザート スープ 御飯 784kcal	★ジューシーな肉汁が溢れ出す絶品♪煮込みハンバーグ★ 濃厚トマトソースとジューシーな肉汁が口いっぱい溢れ出す絶品煮込みハンバーグ。しっかりと炒めることで甘味を増した玉葱が、ハンバーグとソースのコクをより一層引き立てます。お子様からご年配の方まで、みんな大好きな定番メニュー。ご飯がもりもり進む一品です。
3	焼きさば茶漬け 厚揚げといんげんの炒め煮 青菜のピーナッツ和え 漬物 ヨーグルト 629kcal	【Café Lunch】 オムライス カレー風味のココナッツソース シーフードのパン粉焼き ソムタム(タイ風サラダ) デザート スープ 881kcal	魚の和風バルサミコソース 根菜の金平 はりはり水菜とささみのサラダ 果物 味噌汁 御飯 891kcal	★ソムタムってどんな料理?? ラオスやタイで食べられる青いパパイヤを使用したサラダ。本場ではナンプラーやライムの酸味と唐辛子のピリッとした辛味を効かせています。今回はパパイヤの代わりに人参や大根などを使用し、シャキシャキとした食感が楽しめるようアレンジ♪桜えびの風味がほんのり効いた、さっぱり味のサラダ☆
4	タラモースト ウインナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 657kcal	青豆ごはんの豚丼 くずし豆腐のきのこあん 野菜のわさびポン酢和え 果物 お吸い物 741kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め シュウマイ 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯 771kcal	★カルシウムをとろう！「くずし豆腐のきのこあん」 ざっくりほぐした豆腐にきのこたっぷりのあんかけがとろりと絡みます♪ 豆腐のカルシウムときのこのビタミンDの組み合わせは骨・歯へのカルシウムの定着を高めます！不足しがちなカルシウムを効率よく摂れるメニューです★
5	焼き魚 野菜の煮物 甘酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 552kcal	チキンのハニーマスタードソース チリビーンズ サラダ 果物 スープ 御飯 703kcal	そぼろ寿司 魚の竜田揚げ 野菜の辛子和え 果物 お吸い物 733kcal	★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。
6	【食べるスープメニュー】 具沢山コーンチャウダー ミックスサラダ 果物 パン 紅茶 648kcal	けんちんうどん かき揚げ ポテトサラダ 新玉葱とトマトのおかか和え デザート 764kcal	【旬菜御膳】 鶏つくねの磯辺焼き 魚の菜種焼き ふきと油揚げの煮物 酢の物・果物 お吸い物・御飯 841kcal	★ふきは春の香り ふきは、水分が多い野菜です。ふきには、カリウムやマンガンが豊富です。春の香り「ふき」は、アクを抜いて茹でて使用します。ひと手間かけて胡麻和え、ふき味噌、酢の物、ふき飯などで召上って下さい。
7	焼き魚 竹輪の五目煮 ごぼうと昆布の梅きんぴら 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 553kcal	三つ葉と豆の薬膳カレー アボカドのチーズ焼き サラダ 果物 ハーブティー 763kcal	揚げ魚の葱ソース トマトと卵の中華風炒め 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯 793kcal	★食べるオールインワン美容液♪三つ葉と豆の薬膳カレー 春が旬の三つ葉は、体の滞りを解消し、血液の巡りをよくしたり、生命エネルギーの源の「気」をチャージすると言われます。カレーのスパイスにもデトックスや血流改善の効果が期待できるので、体の中からキレイになれるメニューです。固形ルウを使わず、豆を使ってヘルシーに仕上げました。
8	アボカドしらすトースト ハム&スパゲティサラダ 果物 スープ 牛乳 696kcal	豚テキ ひじきの煮物 春野菜のビタミンACEサラダ デザート 味噌汁 御飯 777kcal	鶏肉のソテーハニーソース クリームコロッケ サラダ 果物 スープ 御飯 866kcal	★豚テキの定義 四箇条(三重県四日市市のご当地グルメ) 一、ソテーした厚切りの豚肉 一、味が濃いめで、黒っぽい色のソースが絡んでいる 一、にんにくが添えられている 一、付け合わせは千切りキャベツが主である ※野球グローブの様に見える事から別名グローブとも呼ばれます。
9	キャロットリゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト 586kcal	麻婆豆腐 えびぎょうざ 水菜のサラダ 果物 中華スープ 御飯 701kcal	魚の和風トマトソース 野菜の炒め煮 春野菜のおからサラダ 果物 味噌汁 御飯 789kcal	★春野菜のおからサラダ これから旬をむかえるアスパラガスと、水分が多く、柔らかい食感の春キャベツを使用した、春らしさ満点のサラダです♪おからを使用することで、ほのかな甘みとコクを感じる、しっとりとした口当たりのサラダに仕上げました。ピリッとした柚子胡椒の風味が、味つけのポイントです！
10	きな粉風味の豆乳フレンチトースト ウインナーと温野菜 果物 スープ 紅茶 685kcal	魚の焼き南蛮漬け じゃが芋の煮物 青じその香り 青菜のおかか和え デザート 具だくさん味噌バター汁 御飯 760kcal	豚肉とかぼちゃのヘルシーカツ ふきのアラビアータ風 クルミのサラダ 果物 スープ 御飯 732kcal	★新じゃがは皮ごと召し上がれ 新じゃがは、収穫してすぐに出荷されるため水分が多く、普通のじゃが芋と比較するとビタミンCも豊富☆ また、皮が薄くむかずに食べられるので、皮に含まれるビタミンやミネラルなど、効率よく摂ることができます！



～旬食材でリフレッシュ&デトックス！春から始める美美食～

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 切干大根の炒め煮 いんげんの胡麻和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 520kcal	台湾まぜそば 魚の香りチーズ春巻き 大根サラダ 果物 わかめスープ 887kcal	【旬菜御膳】 魚の照り焼き 豚肉のわさび焼き 高野豆腐の含め煮 春野菜の和風サラダ・果物 お吸い物・御飯 864kcal	★魚の香りチーズ春巻き 焼き鮭、玉葱、とろけるチーズを爽やかな香りの大葉と一緒に包みました。パリパリ食感の揚げ春巻きとヘルシーな焼き春巻き、どちらもおすすめです！ レモン汁、オリーブオイルを合わせたソースとの相性も抜群です♪ 
12	【食べるスープメニュー】 ごろごろ野菜のポトフスープ ミニサラダ 果物 パン 牛乳 757kcal	鶏と長芋のカシューナッツ炒め 芙蓉蟹 レタスサラダ 果物 中華スープ 御飯 801kcal	トマトの煮込みハンバーグ いかのソテー ミックスサラダ デザート スープ 御飯 784kcal	★身体ホカホカ♪ゴロゴロ野菜のポトフスープ 野菜を切って煮込むだけのお手軽野菜たっぷりスープで、ご自宅でも簡単に作ることができます♪ 旬野菜を使用し、ボリューム満点のメインにもなる一品です。 じゃが芋は「大地のりんご」と言われるほどビタミンCが豊富で、美肌効果・老化予防が期待できます。 
13	焼きさば茶漬け 厚揚げといんげんの炒め煮 青菜のピーナッツ和え 漬物 ヨーグルト 629kcal	【Café Lunch】 卵サンド&照り焼きチキンサンド シェパーズパイ サラダ 果物 スープ 886kcal	魚の和風バルサミコソース 根菜の金平 はりはり水菜とささみのサラダ 果物 味噌汁 御飯 891kcal	★イギリスが起源～シェパーズパイ～ シェパーズは羊飼いを指す言葉で本場では羊や牛の挽き肉を使う料理ですが、日本で手に入りやすい合挽き肉を使用しました☆ ミートソースの上にマッシュポテトを乗せ、オーブンで焼き上げた料理です♪ 
14	タラモースト ウインナーのハーブソテー 果物 スープ 牛乳 657kcal	魚の梅おろし仕立て 挽肉とごぼうの炒め煮 青菜の和え物 果物 味噌汁 御飯 707kcal	牛肉と野菜の甘酢炒め シュウマイ 海藻サラダ デザート 中華スープ 御飯 771kcal	★魚の梅おろし仕立て 下味をつけた魚を揚げ、出し汁・醤油・砂糖・みりんに梅おろしを加え、大葉を盛った優しい味わいの一品。 魚のEPA・DHAと、きのこのβ-グルカンの組み合わせで冷え性改善、腸のデトックス効果で身体をリセット♪ 
15	焼き魚 野菜の煮物 甘酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 552kcal	キャベツと豚肉のチーズロール 豆腐と野菜のローストレモン風味 サラダ 果物 スープ ブイヨンライス 704kcal	そぼろ寿司 魚の竜田揚げ 野菜の辛子和え 果物 お吸い物 733kcal	★さっぱりヘルシー！豆腐と野菜のローストレモン風味 ローストしたお豆腐を、酸味の効いたレモン風味ドレッシングで和えた彩りのよいお野菜と一緒に頂く、さっぱりとした味つけの一品です。 女性にうれしい効果を持つ、お豆腐(大豆製品)とレモンに含まれるクエン酸の食べ合わせは、疲労回復やホルモンバランスを整える効果が期待できます◎ 
16	【食べるスープメニュー】 具沢山コーンチャウダー ミックスサラダ 果物 パン 紅茶 648kcal	五目かた焼きそば 厚揚げと茄子のチリソース炒め 大根とわかめのサラダ デザート 中華スープ 863kcal	【旬菜御膳】 長芋と生姜の豚肉巻き焼き 魚の新緑焼き 野菜の炒め物 三つ葉とじゃこのお浸し・果物 味噌汁・御飯 740kcal	★じゃこのかりかり食感が美味しいお浸し 三つ葉と水菜、2種類の青菜をさっと茹でてかりかりに炒ったちりめんじゃこを天盛りにしました。 じゃこの食感と塩味が美味しいアクセントです。 
17	焼き魚 竹輪の五目煮 ごぼうと昆布の梅きんぴら 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 553kcal	焼きカレー えびときのこのソテー サラダ 果物 アイ스티ー 906kcal	揚げ魚の葱ソース トマトと卵の中華炒め 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯 793kcal	★ごぼうと昆布のきんぴら～ふわっと香る梅風味～ ごぼうの『オリゴ糖』で腸内の善玉菌を増やし、人参と昆布の『食物繊維』で腸の働きを良くします♪ さらに、ヨーグルトや納豆、味噌などの『菌類』と合わせて食べると、相乗効果で腸活にアプローチ！ きんぴらの食感と梅味がグセになる一品です。 
18	アボカドしらすトースト ハム&スパゲティサラダ 果物 スープ 牛乳 696kcal	かつ丼 かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け デザート 味噌汁 885kcal	鶏肉のソテーハニースソース クリームコロッケ サラダ 果物 スープ 御飯 863kcal	★とろ～り美味しい♪クリームコロッケ 旬のキャベツ、ベーコン、コーンがたっぷり入ったクリームコロッケは、子供から大人まで大人気なこと間違いなし！揚げたては、外がサクサク、中はとろ～り♪大満足な一品です☆ 
19	キャロットリゾット ココット サラダ 紅茶 ヨーグルト 586kcal	鶏チリ 野菜の中華炒め 中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 745kcal	魚の和風トマトソース 野菜の炒め煮 春野菜のおからサラダ 果物 味噌汁 御飯 789kcal	★春人参の旨味たっぷり♪キャロットリゾット 甘味が強く、水分が多い「春人参」を使用したリゾットです。 人参に含まれるβカロテン(ビタミンA)は抗酸化力が強く、免疫力の向上や美肌効果も期待できます。 春らしい鮮やかなオレンジ色は朝食メニューにもおすすめ☆ 
20	きな粉風味の豆乳フレンチトースト ウインナーと温野菜 果物 スープ 紅茶 685kcal	魚のごまだれ焼き 大根のそぼろあんかけ 酢の物 デザート 味噌汁 ひじきご飯 769kcal	豚肉とかぼちゃのヘルシーカツ ふきのアラビアータ風 クルミのサラダ 果物 スープ 御飯 732kcal	★ふきのアラビアータ 独特な香りと苦みがある「ふき」には、カリウムや食物繊維が豊富でむくみ予防、整腸作用など『デトックス』の効果が期待できます！ 90%が水分のため、カロリーも控えめ♪今回はふきを斜め切りにしペンネに見立て、トマトバスタ風にアレンジ☆ 美味しくキレイに♪身体の内側からピカピカBodyに働きかけます。 

