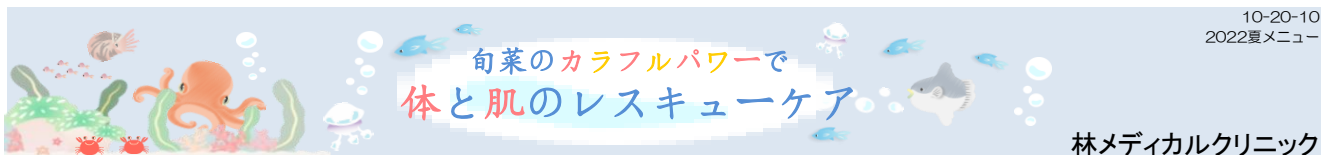




林メディカルクリニック

朝食		昼食		夕食		からだ喜ぶ栄養メモ	
1	焼き魚 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびの炒め物 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト	夏野菜のキーマカレー えびのソテー サラダ 果物 スープ	【旬彩御膳】 魚のごま揚げ ピーナッツ棒棒鶏 厚揚げの香味ソース 青梗菜のサラダ・果物 中華スープ・御飯	★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♪		
	590kcal	785kcal	810kcal				
2	【食べるスープメニュー】 トマトクリームチャウダー ハムと野菜の盛り合わせ 果物 パン 紅茶	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 サラダ 果物	牛肉のジンジャーピュレソース 野菜の香味オイル焼き ツナサラダ デザート スープ 御飯	★牛肉のジンジャーピュレソース	おろし生姜、玉葱、トマト、はちみつ等を合わせたジンジャーソースはお肉との相性ピッタリ☆ 生姜は加熱することで血行を促進し、身体を温めてくれる効果が期待できます。また、牛肉に含まれるレシチンは、緑黄色野菜が持つ脂溶性ビタミンの吸収を助けます。		
	628kcal	700kcal	746kcal				
3	焼き魚 さつま揚げの黒胡椒炒め 青菜のお浸し 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト	【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	鶏肉とズッキーニの柚子胡椒炒め 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	★タコライスはどこの料理？	テクスメクス料理(アメリカ発祥のメキシコ料理)であるタコスの具材をライスにのせた沖縄発祥のスパイシーなご飯。 1984年生まれのタコライスは、今ではすっかりポピュラーな料理になりました。 食欲をそそる程よい辛味は、暑い夏にぴったりです		
	624kcal	885kcal	693kcal				
4	【リゾットメニュー】 枝豆のリゾット 夏野菜のココット サラダ 果物 牛乳	魚の韓国風煮付け 野菜のバターボン酢炒め ひじきと豆腐の梅おかかサラダ デザート 味噌汁 御飯	タンダーリーポーク イカのソテー スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯	★豆と野菜のいいとこどり！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B1はスタミナ不足解消、と夏にぴったりの食材。		
	629kcal	710kcal	767kcal				
5	焼き魚 卵とじ いんげんの味噌ネーズサラダ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト	豚肉のカツレツミラノ風 ジャーマンポテト サラダ 果物 スープ 御飯	サラダ太巻き いなり寿司 肉豆腐 寒天の和え物 果物 お吸い物	★牛赤身肉は女性の強い味方♪	食卓を豪華に彩る牛肉は、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。特に赤身肉には「鉄分」が多く、貧血でお悩みの方や鉄分が不足しがちな女性は積極的に摂って頂きたい食材です。ビタミンCを含む食材と一緒に摂ることで吸収率がUP！ぜひ毎日の食事に牛肉も取り入れてみてくださいね。		
	625kcal	848kcal	865kcal				
6	【食べるスープメニュー】 夏野菜ポトフ ミックスサラダ 果物 パン 牛乳	親子丼 高野豆腐の南蛮 和風サラダ デザート 味噌汁	【旬彩御膳】 魚の塩焼香草バター焼き 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	★具沢山夏野菜ポトフ	大きめに切った野菜とウインナーをブイヨンで煮込んだ優しい味のポトフです。ヤングコーンやミニトマトはさつと煮て食感や味のアクセントに。お好みでバジルソースを加えたら爽やかな香りが広がる夏にぴったりなポトフに大変身♪		
	780kcal	863kcal	736kcal				
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	肉味噌豆乳担々麺 点心 青梗菜のオイスターソース炒め 海藻中華サラダ 果物	豚肉の黒酢ソース 根菜のピリ辛煮 冷やし椀盛り 果物 味噌汁 御飯	★旬のピーマンをもりもり食べよう！！	夏が旬のピーマンをたっぷり使って、じゃこと合わせたもりもり食べられる副菜メニュー。 唐辛子・醤油・みりん・砂糖を使用したピリツとした味付けで御飯のお供としてもぴったり♪ 出来立てはもちろん、冷めても◎		
	505kcal	917kcal	756kcal				
8	抹茶ミルクトースト スクランブルエッグ サラダ 果物 スープ 牛乳	鯖の味噌煮 豚肉と夏野菜の香味ダレ きのこのおろし和え とろろ お吸い物 麦御飯	鶏肉の豆板醤炒め 水餃子 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯	★疲れ知らず☆エネルギーをパワーに代える豚肉のチカラ	豚肉の赤身肉部分には良質なたんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。中でもビタミンB1などの「ビタミンB群」は糖質の代謝を助け、身体に溜まった疲れを取り除く効果が期待できます。「アリシン」を含んだ玉葱やにんにく、葱などと食べ合わせることでパワーUP☆目指せ！パテ知らずのパワフルBODY！		
	651kcal	788kcal	875kcal				
9	【朝茶漬けメニュー】 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	てりやきハンバーグスパイスソース いかとキャベツのクリーム煮 サラダ 果物 スープ 御飯	魚のソテーたまごまみソース 豚肉と野菜の金平 こんにゃくの和え物 果物 お吸い物 御飯	★豚肉と野菜の金平	豚肉、野菜を醤油、砂糖、酒で甘辛く味付け。セロリ特有の爽やかな香りと、仕上げに加えるごま油がアクセントとなり、また豚肉を使用することで食べ応えのある副菜メニューに。ビタミンC(野菜)と肉類の食べ合わせでアンチエイジングにも役立ちます。		
	537kcal	869kcal	709kcal				
10	カフェオレフレンチトースト ウインナーと温野菜 果物 スープ 紅茶	フライ盛り合わせ 彩りきんぴら 和風サラダ デザート 味噌汁 御飯	牛肉と夏野菜のバルサミソース 塩麹ラタトゥイユ シーザーサラダ 果物 スープ 御飯	★コーヒー香るフレンチトースト	大人気のフレンチトーストにちょっとひと工夫・・・ コーヒーを入れてカフェオレ風に仕上げました！ 甘さの中に苦味がプラスされ、一味違ったフレンチトーストの出来上がり☆ 仕上げのシナモンシュガーもおいしいアクセントです		
	649kcal	753kcal	743kcal				





	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびの炒め物 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 590kcal	イエローカレー かぼちゃのコンフレーク揚げ サラダ 果物 ラッシー 978kcal	【旬彩御膳】 魚のバター醤油焼き 豚肉の味噌クリームソース 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 680kcal	★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	【食べるスープメニュー】 トマトクリームチャウダー ハムと野菜の盛り合わせ 果物 パン 紅茶 628kcal	鶏サラダうどん いかの天ぷら だし奴【山形県郷土料理】 果物 おにぎり 795kcal	牛肉のジンジャーピュレソース 野菜の香味オイル焼き ツナサラダ デザート スープ 御飯 746kcal	★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 さつま揚げの黒胡椒炒め 青菜のお浸し 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 624kcal	豚肉のソテーオレシトマソース 魚の香草焼き かぼちゃのクリーミーサラダ デザート スープ 御飯 793kcal	鶏肉とズッキーニの柚子胡椒炒め 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 693kcal	★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。
14	【リゾットメニュー】 枝豆のリゾット 夏野菜のココット サラダ 果物 牛乳 629kcal	魚のXOソース 肉団子の甘酢あんかけ 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯 705kcal	タンダリーボーク イカのソテー スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 767kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって？ イカには、タウリンが非常に豊富です。タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれるタウリンは魚介類ではトップクラス！！ また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。
15	焼き魚 卵とじ いんげんの味噌ネーズサラダ 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 625kcal	鶏肉のフライエスニック風味 野菜のコンクリーム煮 サラダ 果物 スープ 御飯 788kcal	サラダ太巻き いなり寿司 肉豆腐 寒天の和え物 果物 お吸い物 865kcal	★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	【食べるスープメニュー】 夏野菜ポトフ ミックスサラダ 果物 パン 牛乳 780kcal	焼き肉ビビンバ丼 チヂミ チョレギサラダ デザート 大根スープ 870kcal	【旬彩御膳】 枝豆つくねの生姜あん 魚の塩麹焼き だし巻き卵 オクラの煮浸し・果物 お吸い物・御飯 696kcal	★枝豆つくねの生姜あん 旬食材の枝豆を加えた、食感が楽しい鶏つくねです。つなぎにお麩を使用することで、肉汁を閉じ込めてふっくらジューシーに仕上げました。生姜の風味ですっきりとした味わいで、暑い夏にもお箸が進む一品です♪
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 505kcal	ツナと野菜の和風パスタ 夏野菜のグラタン サラダ 果物 スープ 752kcal	豚肉の黒酢ソース 根菜のピリ辛煮 冷やし碗盛り 果物 味噌汁 御飯 756kcal	★豚肉の黒酢ソース まろやかな酸味と風味が特徴の『黒酢』をソースに使用し、お肉と野菜がたっぷり食べられる主菜メニューに♪「イミダゾールペプチド(豚肉)」と「抗酸化ビタミン(野菜類)」の組合せは、抗疲労効果(疲労状態を抑制する)向上に働きかけます！ 夏の暑さで疲れた身体に『黒酢』パワーで元気アップ☆
18	抹茶ミルクトースト スクランブルエッグ サラダ 果物 スープ 牛乳 651kcal	魚の甘辛揚げ 肉じゃがが柚子胡椒風味 酢の物 果物 味噌汁 御飯 822kcal	鶏肉の豆板醤炒め 水餃子 中華サラダ デザート 中華スープ 御飯 875kcal	★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☆
19	【朝茶漬けメニュー】 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 537kcal	ハンバーガー フライドオニオン&ポテト サラダ 果物 スープ 822kcal	魚のソテーたまたまみそソース 豚肉と野菜の金平 こんにゃくの和え物 果物 お吸い物 御飯 709kcal	★梅干しの酸っぱいパワー 酸っぱいパワーのクエン酸には、疲労回復・殺菌作用があります。カルシウムや鉄分の吸収を助け、さらには食欲増進効果まで！梅ジャムや梅干し煮・梅味噌焼きなど、加熱した梅には血流改善効果があり、動脈硬化防止に役立ちます。梅ひと粒の力は大きいのです！
20	カフェオレフレンチトースト ウィンナーと温野菜 果物 スープ 紅茶 649kcal	酢豚 シュウマイ 春雨のナムル デザート 中華スープ 御飯 852kcal	牛肉と夏野菜のバルサミコソース 塩麹ラタトゥイユ シーザーサラダ 果物 スープ 御飯 743kcal	★ラタトゥイユ(フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理) 夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、トマト、香草を加えて煮込んだフランスの郷土料理です。野菜をじっくり炒めて旨味を凝縮し、甘味を引き出すことがおいしさのポイント。切り方ひとつで印象も変わり、単品、付け合わせ、パスタソースなど、様々な料理と合わせるができます。

