



## 林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	
1	焼き魚 れんこんとセロリのきんぴら 青菜のわさび和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト  531kcal	ミートソースパグティ 魚と野菜のグラチネ ミックスサラダ 果物 スープ  758kcal	【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	★魚と野菜のグラチネ  グラチネとは「焼き色をつける」という意味のフランス料理の技法です。ソテーした魚の上に玉葱や根菜類を加えたホワイトソース、チーズをのせてこんがり焼き上げました。冬にぴったりな魚料理です。 
2	【食べるスープメニュー】 オートミールと野菜のスープ サラダ ハム添え 果物 パン 牛乳  649kcal	中華丼 肉絲春巻 中華サラダ デザート 中華スープ  819kcal	お麩入りハンバーグ 玉葱ソース さつま芋のチーズ焼き グリーンサラダ 果物 スープ・御飯  910kcal	★始めよう！オートミールでヘルシー生活  オートミールとはイネ科の植物であるオーツ麦(燕麦・えんぱく)を食べやすく加熱加工したもの。食物繊維、鉄分が他の穀類より豊富に含まれ、栄養価は高いのに低糖質！スープやヨーグルトにちよい足しするだけで女性に不足しがちな栄養素を手軽に摂れて満足感もしっかり得られるマルチ食材です。 
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	【冬のあったかランチメニュー】 野菜と肉のクリームシチュー えびのマヨネーズ焼き サラダ 果物 人参ライス  857kcal	鶏肉のカレー照り焼き 宝袋煮 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯  708kcal	★白菜のイソチオシアネートは消化をよくする  白菜にはビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムの他にアブラナ科(大根、かぶなど)の辛味成分であるイソチオシアネートなども含まれています。イソチオシアネートは消化をよくする作用があり、血栓を防いだり、ガンを予防する作用などがあるとされています。 
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  705kcal	魚の難波焼き 大根の煮物 青菜としらすのくるみ和え デザート 味噌汁 吉野の鶏めし【大分県郷土料理】  888kcal	【韓定食(ハンジュンシク)】 スンドゥブチゲ おこげ風海鮮あんかけ チョレギサラダ 果物 御飯  628kcal	★餃子の皮で♪おこげ風海鮮あんかけ  韓国のおこげからヒントをもらい、パリパリに揚げた餃子の皮を使用♪とろ〜りトロミをつけたあんとはパリパリの餃子の皮の食感がGood！餃子の皮のパリパリ感を保つため、あんの上から飾るのがポイントです☆ 
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  536kcal	鶏肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの蟹風味あんかけ 海藻サラダ 果物 中華スープ 御飯  676kcal	魚の玉葱ソース いろいろ野菜のごま味噌煮 きゅうりの酢の物 デザート 味噌汁 御飯  890kcal	★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  735kcal	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  721kcal	【旬彩御膳】 れんこんの豚肉巻き 魚の和風ムニエル 豆腐田楽 青菜の辛子和え・果物 味噌汁・御飯  670kcal	★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 大根の胡麻酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト  594kcal	【カフェランチメニュー】 タンドリーチキンサンド オープンポテト リーフサラダ 果物 ビーンズスープ  873kcal	魚とブロッコリーのクリーミーソース 里芋の和風グラタン サラダ 果物 スープ 御飯  786kcal	★お子様にもおすすめ！鮭とブロッコリーのクリーミーソース  マヨネーズとケチャップがベースのクリーミーなソースで、焼いた鮭と茹でたブロッコリーを和えれば完成！お子様も食べやすい甘じょっぱい味つけです。オメガ3脂肪酸(鮭)×緑黄色野菜(ブロッコリー)の食べ合わせは、アンチエイジングや健脳・うつ抑制に効果的です☆ 
8	甘酒入りフレンチトースト ウインナーのリヨン風 果物 スープ 紅茶  657kcal	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  672kcal	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	★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♪ 
9	【リゾートメニュー】 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 かき揚げ きやべつの甘酢和え 和風ノンオイルサラダ 果物  697kcal	魚のみそ照り焼き ミニおでん 長芋のゆかり胡麻和え 果物 かきたま汁 御飯  677kcal	★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も相性抜群！風味豊かな本格おしゃれ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	豆腐入り鶏団子の煮物 いかの山椒風味の天婦羅 青菜の生姜醤油あえ 果物 御飯  726kcal	ブルコギキンパ ニラとツナのチヂミ 大根サラダ デザート 韓国風わかめスープ  894kcal	★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、プルツとした食感に仕上がります♪ 





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	<p>焼き魚 れんこんとセロリのきんぴら 青菜のわさび和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>531kcal</p>	<p>ビーフシチュー いかときのこのソテー サラダ 果物 パルメザントースト</p> <p>842kcal</p>	<p>【旬彩御膳】 魚の竜田揚げ 鶏肉の和風ソース仕立て あさりと白滝の煮物 旬彩と大根の和え物・果物 お吸い物・御飯</p> <p>696kcal</p>	<p>★れんこんの薬効って</p> <p>「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。</p>
12	<p>【食べるスープメニュー】 オートミールと野菜のスープ サラダ ハム添え 果物 パン 牛乳</p> <p>649kcal</p>	<p>回鍋肉 厚揚げの豆板醤煮 もやしの風味和え デザート 大根スープ 御飯</p> <p>678kcal</p>	<p>お麩入りハンバーグ 玉葱ソース さつま芋のチーズ焼き グリーンサラダ 果物 スープ・御飯</p> <p>910kcal</p>	<p>★もやしの栄養価って!?</p> <p>水分が多く低カロリーなもやしは、食物繊維が多く、お腹の調子を整える働きがあります。また、ビタミンC・葉酸・カリウムなども含まれており、実は美肌効果も期待出来る女性に嬉しい食材なんです♪淡泊な味なので、和・洋・中どんな料理とも相性がばっちり! ぜひ毎日に食事に取り入れてみてください☆</p>
13	<p>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</p> <p>484kcal</p>	<p>【冬のあったかランチメニュー】 ドリア キャロットラペ かぼちゃときな粉の腸活サラダ 果物 スープ</p> <p>833kcal</p>	<p>鶏肉のカレー照り焼き 宝袋煮 青菜の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯</p> <p>708kcal</p>	<p>★かぼちゃときなこの腸活サラダ</p> <p>かぼちゃ、きのこ、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」の効果が期待できる一品です。</p> 
14	<p>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</p> <p>705kcal</p>	<p>魚の味噌煮 豚肉とれんこんの梅重ね和え 里芋とこんにゃくの煮物 デザート お吸い物 御飯</p> <p>733kcal</p>	<p>【韓定食(ハンジュンシク)】 スンドゥブチゲ おこげ風海鮮あんかけ チョレギサラダ 果物 御飯</p> <p>628kcal</p>	<p>★体の芯から温まる～スンドゥブチゲ♪</p> <p>韓国語で、スンは「やわらかい」、ドゥブは「豆腐」、チゲは「鍋料理」という意味です。一般的に辛いイメージのある韓国料理ですが、豚肉と野菜の甘味、あさりの出汁が効いた優しい味付けにしています。</p> 
15	<p>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</p> <p>536kcal</p>	<p>チキンソテーピッツァ風 えびの胡椒炒め サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>775kcal</p>	<p>魚の玉葱ソース いろいろ野菜のごま味噌煮 きゅうりの酢の物 デザート 味噌汁 御飯</p> <p>890kcal</p>	<p>★チキンソテー ピッツァ風</p> <p>蒸し焼きにした鶏肉にピザソース、玉葱、ピーマン、チーズをのせて焼いたら出来上がり♪簡単調理でおうちごはんにもピッタリ!! 鶏肉料理のレパートリーに是非お試しあれ☆</p> 
16	<p>【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</p> <p>735kcal</p>	<p>魚ソテーの甜麺醤ソース 点心 春雨のナムル デザート 中華スープ 御飯</p> <p>895kcal</p>	<p>【旬彩御膳】 牛肉の沢煮みぞれかけ 魚の西京焼き だし巻き卵・果物 青菜とえのきの柚子浸し 味噌汁・御飯</p> <p>774kcal</p>	<p>★魚のソテー甜麺醤ソース</p> <p>魚をソテーし、甜麺醤をベースに醤油やみりん、にんにくを加えたコクのある甘辛ソースを絡めた、ご飯との相性も抜群な一品です。付け合わせの根菜類と食べ合わせることでDHAの酸化を防ぎ血行改善や血管と体年齢の若返りに役立ちます。</p> 
17	<p>焼き魚 がんもどきと人参の煮物 大根の胡麻酢和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト</p> <p>594kcal</p>	<p>【季節の彩りカレー】 根菜カレー 冬野菜とツナのソテー サラダ 果物 ジャスミンティー</p> <p>734kcal</p>	<p>魚とフロコリーのクリームソース 里芋の和風グラタン サラダ 果物 スープ 御飯</p> <p>786kcal</p>	<p>★根菜カレー</p> <p>冬に旬を迎えるごぼう、れんこんなど根菜をたっぷりを使用したカレーメニュー。ごろっと一口大にした具材を、食感が残るように仕上げました。カレーのスパイシーな香りに、鶏肉と野菜の旨味が溶け込んだ食欲進む一品です。</p> 
18	<p>甘酒入りフレンチトースト ウインナーのリヨン風 果物 スープ 紅茶</p> <p>657kcal</p>	<p>和風ポークソテー 高野豆腐のナゲット梅だれ おかか和え 果物 味噌汁 御飯</p> <p>867kcal</p>	<p>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</p> <p>786kcal</p>	<p>★甘酒には、女性に嬉しい効果がいっぱい♡</p> <p>「飲む点滴」と呼ばれる米麹から作る甘酒には、オリゴ糖や食物繊維が豊富で腸内の善玉菌を増やし、『腸活』による冷え性・むくみの改善、代謝アップ&amp;美肌効果などが期待できます♡ 1日1杯、200mlを目安に取り入れてみましょう! 目指せ腸美人☆ ※酒粕から作られた甘酒はアルコールを含むため注意しましょう。</p>
19	<p>【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</p> <p>524kcal</p>	<p>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</p> <p>685kcal</p>	<p>魚のみそ照り焼き ミニおでん 長芋のゆかり胡麻和え 果物 かきたま汁 御飯</p> <p>677kcal</p>	<p>★オイスター風味の野菜焼きそば</p> <p>オイスターソースの風味が食欲をそそる野菜たっぷりの具たくさん焼きそばです。1日に必要な野菜の約1/3量も摂れる優れものです! 日頃から野菜不足の方にぴったりな焼きそばを是非! ご賞味ください♪</p> 
20	<p>オープンサンド サラダ 果物 スープ 牛乳</p> <p>536kcal</p>	<p>魚の唐揚げあんかけ 鶏すき煮 冬野菜とレモンの甘酢和え 果物 味噌汁 御飯</p> <p>677kcal</p>	<p>ブルコギキンパ ニラとツナのチヂミ 大根サラダ デザート 韓国風わかめスープ</p> <p>894kcal</p>	<p>★キムパブ/キンパ(韓国海苔巻き)</p> <p>キムは「海苔」、パブは「ご飯」の意味となり、酢飯ではなく、塩とごま油で味付けしたご飯に、野菜・肉・キムチなどの具を入れて海苔で巻き、ひと口大に切った定番の韓国料理。お好みの具材を巻いてアレンジを楽しめたり、沢山の具材を巻けば、見た目が華やかになり、栄養バランスもアップ♪</p> 