



ごきそレディスクリニック

	朝 食	昼 食	夕 食	からだ喜ぶ栄養メモ
1	焼き魚 *茄子とピーマンの鍋しぎ 青菜のお浸し 浅漬け 味噌汁 御飯 539kcal	トマトとたこのショートパスタ 鶏肉の冷製レモンマリネ チーズ風味サラダ 大豆とツナのバケット 果物 スープ 845kcal	【松花堂弁当】 豚肉のロースト 焼魚の梅ソース 出し巻き卵・冷やし小芋煮 ハト麦と海藻のレモン酢ジュレ お吸い物・御飯 849kcal	*「秋なすは嫁に食わずな」とは なすは体を冷やす効果があるので、暑い夏にはぴったりの野菜。ですが、秋になすを食べると身体を冷やしてしまい体調を崩しやすくなるので「秋なすは嫁に食わずな」。なすの鮮やかな色は皮に含まれるナスニンというアントシアニン系色素によるもの。活性酸素の働きを抑制したり、ガンや生活習慣病を予防したりします。 
2	刈り揃った(東北郷土の味) ウィンナーと温野菜 果物 コーンフレーク スープ 801kcal	八宝菜 シュウマイ 大根とパセリのサラダ デザート 中華スープ 御飯 714kcal	牛肉のボスカイオーラ *ズッキーニのソテー イタリアンサラダ 果物 スープ 御飯 768kcal	*ズッキーニ ズッキーニはイタリア語で「小さいかぼちゃ」を意味します。実は、ウリ科カボチャ属に属する野菜なのです。ズッキーニはカロリーが低く、ダイエットにはオススメの食材。油で炒めることで、ズッキーニに多く含まれるβ-カロチンの吸収率が上がります。 
3	焼き魚 小松菜と桜えびの炒め物 トマトと青しその和風サラダ *納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 565kcal	夏野菜のココナッツカレー かぼちゃのチーズ焼き ミニサラダ 果物 アイスレモネード 855kcal	魚の甜麺醬からめ 手作り野菜餃子 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 762kcal	*大豆の働き 大豆に含まれる大豆サボニンとは、苦味や渋み、えぐみの成分です。脂肪の吸収を抑えて分解を促進するので肥満予防にもなります。大豆に含まれている成分なので、納豆、豆腐、油揚げ、味噌、きな粉など大豆製品から摂取することができます。 
4	ハムエッグ カラフルライスサラダ フルーツカクテル パン スープ 613kcal	魚のホイル焼き胡麻味噌風味 肉じゃが *豆腐とトマトのじゃこのせ 春雨のマヨネーズサラダ 味噌汁 御飯 830kcal	和風ハンバーグ 帆立のソテー かりかり野菜のサラダ 果物 スープ 御飯 847kcal	*トマトのリコピン 赤ちゃんは、誕生して初めて肺呼吸を始めるその瞬間から酸素を利用します。同時に酸素の害にもさらされることとなります。これを「酸化ストレス」と呼びます。抵抗力が未熟な新生児・乳児にとって「酸化ストレス」と戦うために、「リコピン」などの抗酸化物質の存在が特に重要と考えられています。 
5	焼き魚 白滝とさつま揚げの煮物 煮浸し 味噌汁 御飯 牛乳 635kcal	サンドイッチ2種 タンダーチキン カラフル野菜 グリーンサラダ 果物 スープ 732kcal	ちらし寿司 *夏野菜の水炊き風煮 夏向き茶碗蒸し いんげん胡麻和え 果物 847kcal	*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。 
6	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ ヨーグルト 果物 スープ 紅茶 660kcal	彩りそうめん ちくわの磯部揚げ かぼちゃの煮物 根菜の金平 果物 700kcal	【松花堂弁当】 魚のチャイニーズソース 豚の角煮・生春巻き 青梗菜と生揚げの煮物 *にがうりのおろし和え 味噌汁・いかと赤米の炊き込みご飯 884kcal	*ゴーヤのビタミンCは凄い！ 本来ビタミンCは熱に弱いですが、ゴーヤのビタミンCは短時間の加熱ならほとんど壊れません。紫外線の気になるこの季節、ゴーヤ料理でビタミンCをしっかり吸収しましょう。 
7	焼き魚 野菜の卵とじ アツリ酢味噌かけ 焼き海苔 味噌汁 御飯 531kcal	肉味噌ビビンバ丼 いかと青梗菜のソテー レタスとワカメのサラダ デザート 中華スープ 810kcal	*サ-モグ リン豆乳の冷製ピザソース 豚肉とれんこんの洋風炒め スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 855kcal	*栄養たっぷりのかぼちゃ かぼちゃは生活習慣病の予防や美肌作りにかかせないビタミンC、ビタミンE、カロチンを多く含みます。煮物・揚げ物・お菓子など色々な食べ方を楽しみましょう。 
8	野菜と卵のココット ポトフ風スープ 果物 ヨーグルト パン 紅茶 739kcal	魚の風味焼き揚げ香草添え 筑前煮 冷やし豆腐のザーサイ和え 果物 *とろろ昆布と夏野菜の和風スープ 御飯 736kcal	牛肉のソテー ジンジャーピュレ 野菜のハッパソチーノ 夏野菜ゼリー寄せ 果物 スープ 御飯 705kcal	*「オクラ」のネバネバ オクラには独特の「ぬめり」があります。その正体は「ムチン」という物質です。オクラのほかモロヘイヤや長芋里芋などにも多く含まれています。ムチンには、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。 
9	焼き魚 竹輪の五目煮 青菜の和え物 納豆 味噌汁 御飯 569kcal	鶏肉のブルドックマトリクス きすのアーモンド焼き シーザーサラダ 果物 じゃが芋の冷製スープ パン 782kcal	魚の味噌煮 豚しゃぶ モロヘイヤサラダ *こんにやくの和え物 大学芋 お吸い物 雑穀御飯 847kcal	*夏にこそ食べたいピーマン ビタミンCを多く含むピーマンですが、夏の旬の時期には含有量が2倍になるといわれています。特有の青臭さは、ピラジンという物質によるものです。このピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。 
10	ピザトースト 茹で卵サラダ 果物 スープ ヨーグルト 704kcal	*夏野菜と魚の梅酢南蛮 ひじきの煮物 冷やし椀盛り とろろ 味噌汁 麦御飯 716kcal	回鍋肉 海老餃子 大根の中華風和え物 デザート 中華スープ 御飯 745kcal	*茗荷(ミョウガ)は夏バテには欠かせない薬味！ 茗荷は熱を冷まし、解毒を促進します。また、口内炎や夏カゼでのかゆかったり、腫れ物ができて痛いときなどに良いです。さらに、月経不順や冷えからくる女性の腰痛や腹痛にも効果があります。更に、ホルモンのバランスを整える作用があり、月経不順や更年期障害、月経痛や女性の冷え症にも有効です。 

