

# 秋の実り食材と食べる菌活が 温熱効果とインナービューティーをつくる

2019年秋メニュー  
浅川産婦人科医院

※「菌活：きのこや発酵食品などに体に良い働きをする菌を積極的に取り入れること」

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	魚の粕漬け 厚揚げのさっぱり生姜風味 きゅうりとえのきのピリ辛和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 673kcal	【パスタランチ】 スパゲティーミートソース くるみとりんごのサラダ 果物 スープ パン 916kcal	【秋の実り御膳】 れんこんの豚肉巻き 白身魚の蒸し物 さつま芋と大豆の胡麻からめ こんにやくの味噌田楽 お浸し・お吸い物・赤米御飯 583kcal	11	魚の粕漬け 厚揚げのさっぱり生姜風味 きゅうりとえのきのピリ辛和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 673kcal	【パスタランチ】 ナポリタン ツナともち麦のサラダ パン 果物 スープ 694kcal	【秋の実り御膳】 魚の塩麹焼き 牛肉沢煮 木の子みぞれかけ ちぐさ卵・和え物 さつま芋のナッツ味噌田楽 お吸い物・赤米御飯 737kcal
2	根菜の豆乳リゾット キッシュ風卵の焼き物 サラダ グラノーラヨーグルト 紅茶 767kcal	若鶏のフライ 万能タルタルソース 揚げ茄子の煮物 季節野菜のたらこ和え 味噌汁 御飯 777kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 876kcal	12	根菜の豆乳リゾット キッシュ風卵の焼き物 サラダ グラノーラヨーグルト 紅茶 767kcal	若鶏のフライ 和風タルタルソース 茄子とこんにやくの利休煮 えのきのたらこ和え すまし汁 御飯 756kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 876kcal
3	【WA御膳】 魚の南部焼き 野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 625kcal	【エスニックLunch】 ガパオライス 魚のココナッツフライ 野菜スティック 果物 スープ 905kcal	キンパ(韓国風のり巻き) 豚肉の中華風味味噌炒め 里芋の麻辣風味 切干大根と桜えびのピリ辛和え デザート 白玉の中華スープ 714kcal	13	【WA御膳】 魚の南部焼き 野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 625kcal	【エスニックLunch】 シンガポール風チキンライス 野菜のマヨチーズ炒め 旬野菜のナッツドレッシング 果物 スープ 759kcal	キンパ(韓国風のり巻き) 豚肉の中華風味味噌炒め 里芋の麻辣風味 切干大根と桜えびのピリ辛和え デザート 白玉の中華スープ 714kcal
4	スクランブルエッグ&サラダ マッシュポテト 温野菜サラダ 焼き立てパン スープ ほうじ茶豆乳バナナスムージー 739kcal	魚の和風ムニエル 揚げだし豆腐 もやしと海苔の和え物 果物 味噌汁 御飯 689kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 815kcal	14	スクランブルエッグ&サラダ マッシュポテト 温野菜サラダ 焼き立てパン スープ ほうじ茶豆乳バナナスムージー 739kcal	魚の味噌バターソース 豚肉とごぼうの梅煮 白菜の即席漬け とろろ すまし汁 麦御飯 728kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 815kcal
5	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 お吸い物・御飯 季節のジュース 737kcal	バジルチキンサンド 小松菜と豆腐のココット フレッシュサラダ 果物 スープ 665kcal	魚の香港風 はんぺんと海老のふわふわ春巻 オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 666kcal	15	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 お吸い物・御飯 季節のジュース 751kcal	ベーグルサンド えびと豆のサンドイッチ ナッツサラダ~りんごドレッシング~ 果物 スープ 806kcal	魚の香港風 はんぺんと海老のふわふわ春巻 オリエンタルサラダ 果物 中華スープ 御飯 666kcal
6	フレンチトースト ウインナーのリヨン風 もち麦と野菜のスープ 果物 784kcal	【UDON Lunch】 豚ねぎうどん つくねと野菜の炊き合わせ はりはり水菜とささみのサラダ デザート 688kcal	【彩り御膳~秋~】 ごぼうと牛肉のげんこつカツ だし染み鮭大根 長芋の銀あんかけ・果物 茄子の柚子胡椒ポン酢ソース お吸い物・赤米御飯 809kcal	16	フレンチトースト ウインナーのリヨン風 もち麦と野菜のスープ 果物 784kcal	【YOKOHAMA Lunch】 サンマー麺 シュウマイ ほうれん草とハムのナムル デザート 850kcal	【彩り御膳~秋~】 いが揚げ 魚のはちみつ照り焼き 大根の味噌炒め・果物 きのこのゆかり胡麻和え お吸い物・赤米御飯 767kcal
7	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵・薬味盛り合わせ ひじきの中華風サラダ 一口豆腐 果物 546kcal	魚の塩麹焼き香草バターソース れんこんのピリ辛炒め キャベツの生姜和え 果物 お吸い物 御飯 634kcal	鶏肉のごまソース さつまいものスコップコロッケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 913kcal	17	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵・薬味盛り合わせ ひじきの中華風サラダ 一口豆腐 果物 546kcal	魚と根菜の甘辛ソース キャベツチャンプル 水菜と油揚げの生姜風味サラダ 果物 味噌汁 御飯 664kcal	鶏肉のごまソース さつまいものスコップコロッケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 913kcal
8	ココット ヨーグルト 果物 焼き立てパン コーンチャウダー 637kcal	中華丼 小籠包 中華風ピクルス 果物 中華スープ 741kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが 舞茸と春菊の菊花和え 果物 味噌汁 栗御飯 779kcal	18	ココット ヨーグルト 果物 焼き立てパン コーンチャウダー 637kcal	焼き肉ビビンバ丼 米粉のもっちり海鮮チヂミ もやしの風味和え 果物 わかめスープ 896kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが 舞茸と春菊の菊花和え 果物 味噌汁 栗御飯 779kcal
9	【WA御膳】 魚のマヨネーズ焼き ひじきと鶏ひき肉の卵焼き 金平ごぼう・煮豆・かまぼこ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 856kcal	鶏肉のトマトクリームソースかけ アスパラのワインソテー クルミとチーズのサラダ 果物 スープ パン 729kcal	柚子胡椒のさっぱりマーボー 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 中華スープ 御飯 688kcal	19	【WA御膳】 魚のマヨネーズ焼き ひじきと鶏ひき肉の卵焼き 金平ごぼう・煮豆・かまぼこ 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 856kcal	シーフードドリア かぶとバジルのマリネ コールスローサラダ 果物 ハーブティー 699kcal	柚子胡椒のさっぱりマーボー 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 中華スープ 御飯 811kcal
10	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ 季節のジュース 758kcal	鶏のまろやか醤油焼き丼 こんにやくピリ辛煮 もやしのサラダ 果物 れんこんのすり流し五目汁 819kcal	クリームシチュー いかのジェノベーゼ炒め リーフサラダ 果物 スープ 御飯 749kcal	20	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ 季節のジュース 758kcal	ちらし寿司丼 ふわふわ豆腐のきのこあんかけ 海藻サラダ 果物 すまし汁 701kcal	クリームシチュー いかのジェノベーゼ炒め リーフサラダ 果物 スープ 御飯 749kcal

赤字: 今期新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー

※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります