



『冬病夏治』
夏から始める、冷えに負けない身体づくり

2018年夏メニュー
浅川産婦人科医院

※冬病夏治(とうびょうかち)とは、夏のうちに体質を改善し、冬の病は夏に治すという東洋医学の考え方をいいます。

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	焼き魚 かぼちゃの甘辛ごま炒め 厚揚げのおろしのせ しめじと青菜の浸し・漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 637kcal	チキンカレー(ライス・ナン付) シーフードと枝豆のサラダ デザート スープ 916kcal	【松花堂弁当】 揚げ魚の黒胡椒入りマヨソース 豚の角煮・冷やし浸し つるりんささみ にがりのナッツ和え 味噌汁・赤米御飯 761kcal	11	焼き魚 かぼちゃの甘辛ごま炒め 厚揚げのおろしのせ しめじと青菜の浸し・漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 637kcal	シーフードカレー ジャーマンポテト グリーンサラダ 果物 スープ 702kcal	【松花堂弁当】 魚のアーモンド揚げ 豚肉とゴーヤのみそ炒め 出し巻き卵・辛子和え トマトの梅おおかだレッシング お吸い物・赤米御飯 846kcal
2	オレンジ風味のフレンチトースト ソーセージとポテトの温サラダ ヨーグルト 果物 スープ ハーブティー 802kcal	【PASTA Lunch】 トマトとツナの冷製パスタ 野菜の洋風煮込み パン 果物 スープ 933kcal	【旬菜Dinner】 魚のソテー 野菜の煮込みソース じゃがいものガレット ズッキーニのマリネサラダ 果物・スープ・御飯 706kcal	12	オレンジ風味のフレンチトースト ソーセージとポテトの温サラダ ヨーグルト 果物 スープ ハーブティー 802kcal	汁なし担々麺 春巻き 大根とツナの和え物 果物 中華スープ 824kcal	【旬菜Dinner】 魚のソテー 野菜の煮込みソース じゃがいものガレット ズッキーニのマリネサラダ 果物・スープ・御飯 706kcal
3	鶏飯(鹿児島県郷土料理) 焼き魚 あさり和白滝の炒り煮 青菜の煮浸し 浅漬け ヨーグルト 616kcal	【カフェランチ】 サンドウィッチ ポテサラサンド 唐揚げと夏野菜のマリネ コールスローサラダ 果物・スープ 746kcal	魚のホイル焼きごまみそ風味 鶏つくねの磯辺焼き いんげん胡麻和え 果物 お吸い物 御飯 681kcal	13	鶏飯(鹿児島県郷土料理) 焼き魚 あさり和白滝の炒り煮 青菜の煮浸し 浅漬け ヨーグルト 616kcal	鶏肉のソテーコーンソース アスパラのベーコン巻き チーズドレッシングサラダ 果物 スープ ビーンズライス 825kcal	魚のホイル焼きごまみそ風味 鶏つくねの磯辺焼き いんげん胡麻和え 果物 お吸い物 御飯 681kcal
4	エッグベネディクト 人参ラベオープンサンド オニオンサラダ 豆乳ごまスープ 季節のジュース 712kcal	煮魚 きくらげと厚揚げの炒め物 夏向き茶碗蒸し 豆乳ごまスープ 味噌汁 御飯 602kcal	豚肉のマスタードソース いかのトマト煮 サラダ 果物 スープ 御飯 734kcal	14	エッグベネディクト 人参ラベオープンサンド オニオンサラダ 豆乳ごまスープ 季節のジュース 712kcal	【郷土料理ランチ】 魚の甘酢あんかけ 茄子と仙台麩の炒め物 笹かまときゅうりのわさび風味 デザート おくずかけ(宮城県)・御飯 795kcal	豚肉のマスタードソース いかのトマト煮 サラダ 果物 スープ 御飯 734kcal
5	【WA御膳】 鶏の生姜甘辛煮 小松菜と桜えびの炒め物 トマトと青しその和風サラダ 煮豆・ごま豆腐・味噌汁・御飯 季節のジュース 846kcal	オムライス 茄子の和風ピザ フレッシュサラダ 果物 スープ 823kcal	魚の唐揚げ香味ソース キャベツ焼売 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 703kcal	15	【WA御膳】 鶏の生姜甘辛煮 小松菜と桜えびの炒め物 トマトと青しその和風サラダ 煮豆・ごま豆腐・味噌汁・御飯 季節のジュース 846kcal	和風ハンバーグ 帆立のソテー コーンサラダ 果物 スープ 837kcal	魚の唐揚げ香味ソース キャベツ焼売 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 703kcal
6	ポトフ風スープ ボリュームシーザーサラダ 果物 焼き立てパン お肌につれCトラスパセリスムージー 681kcal	冷やしためきそば はんぺんのチーズソテー 白菜の塩昆布漬け 果物 生姜ごはん 624kcal	【松花堂弁当】 豚肉のロースト 魚の青じそパン粉焼き 枝豆とみょうがの白和え お浸し・野菜の酢味噌かけ お吸い物・赤米御飯 888kcal	16	ポトフ風スープ ボリュームシーザーサラダ 果物 焼き立てパン お肌につれCトラスパセリスムージー 681kcal	ぶっかけ豆乳豚しゃぶうどん えびと夏野菜の揚げ南蛮 長羊のきゅうりのゆかり和え 果物 じゃこ菜御飯 875kcal	【松花堂弁当】 魚の香り焼き 鶏の梅味噌焼き 含め煮 お浸し・もずくの酢の物 お吸い物・赤米御飯 684kcal
7	お麩のチャンプルー風 昆布とさつま揚げの煮物 野菜のおかかまぶし かまぼこ・漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 741kcal	【Donburiランチ】 ソースかつ丼 いかと青梗菜のソテー レタスとワタシチップのサラダ 果物 お吸い物 747kcal	魚の唐揚げ パイナップルソース 夏野菜のエチューベ チーズとベーコンのサラダ 果物 スープ・御飯 883kcal	17	お麩のチャンプルー風 昆布とさつま揚げの煮物 野菜のおかかまぶし かまぼこ・漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 741kcal	【Donburiランチ】 肉味噌ビビンバ丼 たごぶつガーリック アボカドとトマトのワサビレッシング 果物 755kcal	魚の唐揚げ パイナップルソース 夏野菜のエチューベ チーズとベーコンのサラダ 果物 スープ・御飯 883kcal
8	ウィンナーと温野菜 焼き立てパン コーンフレーク スープ 季節のジュース 722kcal	チキン南蛮 タルタルソース 豆腐ステーキ オクラの煮浸し 漬物 豚汁 玄米ごはん 833kcal	【中華御膳】 回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 中華風の和え物 デザート 中華スープ・御飯 767kcal	18	ウィンナーと温野菜 焼き立てパン コーンフレーク スープ 季節のジュース 722kcal	カニクリームコロッケ アスパラのアラビアータ風 蒸し茄子のサラダ 果物 スープ デザート 御飯 755kcal	【中華御膳】 回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 中華風の和え物 デザート 中華スープ・御飯 767kcal
9	【WA御膳】 魚の梅醤油焼き 炒め煮 青菜と油揚げの和え物 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 733kcal	【アジアランチ】 タコライス 人参しりしり 温野菜 デザート スープ 906kcal	カリフォルニア巻き いなり寿司 豚肉のねぎ塩レモン焼き 含め煮 いんげんの赤味噌和え お吸い物 852kcal	19	【WA御膳】 魚の梅醤油焼き 炒め煮 青菜と油揚げの和え物 焼き海苔・味噌汁・御飯 季節のジュース 733kcal	【アジアランチ】 ナンゴレン チリビーンズ パイナップルドレッシングサラダ 果物 南国風具だくさんワンタンスープ 890kcal	カリフォルニア巻き いなり寿司 豚肉のねぎ塩レモン焼き 含め煮 いんげんの赤味噌和え お吸い物 852kcal
10	スクランブルエッグ ミニサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 麦と野菜のスープ 季節のジュース 672kcal	魚のオープン焼き 夏野菜の冷やし鉢 れんこんの青のり焼き とろろ 味噌汁 麦御飯 727kcal	豚肉のマーレードソース ブロッコリーソテー 旬野菜のマリネ 果物 ヴィシソワーズ 御飯 880kcal	20	スクランブルエッグ ミニサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 麦と野菜のスープ 季節のジュース 672kcal	魚の焼き南蛮漬け 鶏胸肉の蒸しもの 冷や奴 金平ごぼう 味噌汁 御飯 695kcal	豚肉のマーレードソース ブロッコリーソテー 旬野菜のマリネ 果物 ヴィシソワーズ 御飯 880kcal

赤文字: 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