

「朝温活」が鍵！  
血行の滞り改善と腸・子宮温活で冷え性改善メソッド



2019年冬メニュー

浅川産婦人科医院

	朝 食	昼 食	夕 食	朝 食	昼 食	夕 食
1	魚の干物 竹輪の五目煮 三色炒め・焼き海苔 かぶとレモンの甘酢和え 味噌汁・御飯 季節のジュース 683kcal	【パスタランチ】 スパゲティミートソース パワーサラダ パン 果物 スープ 850kcal	【旬菜御膳】 白身魚の味噌みぞれ仕立て 豚肉のくるくる野菜巻き 揚げ茄子 だし巻き卵 お吸い物・赤米御飯 897kcal	11 魚の干物 竹輪の五目煮 三色炒め・焼き海苔 かぶとレモンの甘酢和え 味噌汁・御飯 季節のジュース 683kcal	【パスタランチ】 チキンのトマトクリームパスタ リボンサラダ～ 塩麹ドレッシング パン 果物・スープ 807kcal	【旬菜御膳】 白身魚の味噌みぞれ仕立て 豚肉のくるくる野菜巻き 揚げ茄子 だし巻き卵 お吸い物・赤米御飯 897kcal
2	ポトフ ミニサラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン 550kcal	【Korean Lunch】 ブルコギ丼 チヂミ 野菜の彩り 果物 韓国風わかめスープ 916kcal	てりやきハンバーグスパイスソース 冬野菜の和風ラタトゥイユ コールスローサラダ プチデザート スープ 御飯 897kcal	12 ポトフ ミニサラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン 550kcal	【Chinese Lunch】 中華丼 春巻き 温野菜の芝麻醬タレ 杏仁豆腐 中華スープ 826kcal	てりやきハンバーグスパイスソース 冬野菜の和風ラタトゥイユ コールスローサラダ プチデザート スープ 御飯 897kcal
3	【WA御膳】 チャンプルー風炒め物 昆布とさつま揚げの煮物 和え物・かまぼこ・煮豆 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 806kcal	【WA御膳】 豆乳の和風シチュー スペイン風オムレツ コンビネーションサラダ 果物 焼き立てパン 紅茶 731kcal	魚の胡麻味噌焼き つくね揚げ 切り干し大根の炒め煮 豆乳ゼリー 黒蜜かけ すまし汁 御飯 716kcal	13 【WA御膳】 チャンプルー風炒め物 昆布とさつま揚げの煮物 和え物・かまぼこ・煮豆 香の物・味噌汁・御飯 季節のジュース 806kcal	【WA御膳】 薄切りビーフのミンチンチュー ニース風サラダ フルーツのコンアントロー風味 焼き立てパン 紅茶 794kcal	魚の胡麻味噌焼き つくね揚げ 切り干し大根の炒め煮 豆乳ゼリー 黒蜜かけ すまし汁 御飯 716kcal
4	スクランブルエッグ 温野菜のツナドレッシング 焼き立てパン フルーツヨーグルト スープ 721kcal	ちらし寿司 とり天(大分県郷土料理) 青菜としらすのくみわ和え 果物 なめこ汁 769kcal	豚キムチ いかの海苔巻団子 レタスとワカメのサラダ プチデザート 中華スープ 御飯 788kcal	14 スクランブルエッグ 温野菜のツナドレッシング 焼き立てパン フルーツヨーグルト スープ 721kcal	ちらし寿司 焼きつけ大根ステーキ キャベツの塩麹和え 果物 なめこ汁 713kcal	豚キムチ いかの海苔巻団子 レタスとワカメのサラダ プチデザート 中華スープ 御飯 788kcal
5	【あったか雑炊メニュー】 鮭卵雑炊 鶏肉の照り焼き 青菜のお浸し 香の物 果物 514kcal	【Cafe's Lunch】 サンドイッチ盛り合わせ ブロッコリーのグラタン 果物 トマトクリームチャウダー 895kcal	鯖のおろし煮 じゃが芋とにらのチーズ焼き 豚肉と春菊のごま和え プチデザート 味噌汁 御飯 900kcal	15 【あったか雑炊メニュー】 鮭卵雑炊 鶏肉の照り焼き 青菜のお浸し 香の物 果物 514kcal	【Cafe's Lunch】 バゲットサンド 魚介のスパイスソース 果物 スープ 709kcal	鯖のおろし煮 じゃが芋とにらのチーズ焼き 豚肉と春菊のごま和え プチデザート 味噌汁 御飯 900kcal
6	フルーツパンケーキ グラノーラサラダ バルサミコドレッシング 果物 甘酒スープ 855kcal	酸辣湯麺(サンラータンメン) シウマイ ひじきと根菜の ファイバーサラダ フルーツポンチ 787kcal	【旬菜御膳】 揚げ魚の黒胡麻入りマヨソース 鶏チリ 長芋のふわふわグラタン 水菜の和え物 お吸い物・黒豆御飯 978kcal	16 フルーツパンケーキ グラノーラサラダ バルサミコドレッシング 果物 甘酒スープ 855kcal	【旬菜御膳】 鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ いんげん胡麻和え ふるふる柚子ゼリー ゆかり御飯 700kcal	【旬菜御膳】 揚げ魚の黒胡麻入りマヨソース 鶏チリ 長芋のふわふわグラタン 水菜の和え物 お吸い物・黒豆御飯 978kcal
7	【WA御膳】 焼き魚 がんとどきの煮物 きんぴら・煮浸し・煮豆 佃煮・味噌汁・御飯 季節のジュース 685kcal	【ブラックカレー Lunch】 ブラックカレー 帆立のソテー コンビネーションサラダ 果物 スープ 900kcal	青椒肉絲 ぎょうざ 中華風和えサラダ プチデザート クコの実と大根・長芋のスープ 御飯 796kcal	17 【WA御膳】 焼き魚 がんとどきの煮物 きんぴら・煮浸し・煮豆 佃煮・味噌汁・御飯 季節のジュース 685kcal	【ブラックカレー Lunch】 ブラックカレー 帆立のソテー・豆乳ごまソース スプラウトのサラダ 果物 スープ 865kcal	青椒肉絲 ぎょうざ 中華風和えサラダ プチデザート クコの実と大根・長芋のスープ 御飯 796kcal
8	青菜とじゃが芋のキッシュ 人参のクリーミーサラダ 果物 焼き立てパン オニオンスープ 665kcal	豚肉の生姜焼き 蓮根とこんにゃくの甘辛煮 わかめの酢の物 ヒカド(長崎県郷土料理) 御飯 989kcal	フィヤベース風魚介の煮込み ベーコンのガーリック炒め チーズのカフェサラダ プチデザート ライス 654kcal	18 青菜とじゃが芋のキッシュ 人参のクリーミーサラダ 果物 焼き立てパン オニオンスープ 665kcal	豚肉の生姜焼き にら入り大根餅 ごぼうのサラダ こんにゃくのピリ辛梅風味 味噌汁 御飯 719kcal	フィヤベース風魚介の煮込み ベーコンのガーリック炒め チーズのカフェサラダ プチデザート ライス 654kcal
9	魚のおきな焼き 高野豆腐の含め煮 水菜とえのきの柚子浸し かまぼこ・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 659kcal	チキンのハーベストソース ほうれん草と鮭のグラタン イタリア風サラダ 果物 スープ 御飯 854kcal	かつめし プロカリゴマネーズ 野菜のマリネ プチデザート 味噌汁 856kcal	19 魚のおきな焼き 高野豆腐の含め煮 水菜とえのきの柚子浸し かまぼこ・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 659kcal	チキンポテトグラタン サラダ 果物 スープ 御飯 877kcal	かつめし プロカリゴマネーズ 野菜のマリネ プチデザート 味噌汁 856kcal
10	フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ ベリーベリースムージー 626kcal	魚のから揚げあんかけ 鶏肉とれんこんのボン酢炒め ツナサラダ 果物 すまし汁 御飯 682kcal	【洋食ディナー】 スウェーデンミートボール えびと長芋の胡椒炒め 彩り野菜のサラダ プチデザート スープ・パセリライス 859kcal	20 フレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ ベリーベリースムージー 626kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 鶏の治部煮風 野菜のわさびボン酢和え 果物 お吸い物 御飯 799kcal	【洋食ディナー】 スウェーデンミートボール えびと長芋の胡椒炒め 彩り野菜のサラダ プチデザート スープ・パセリライス 859kcal

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