



Medi-Care 8 Selection 月号

栄養士コメント

今年もハロウィンの季節がやってきました。
今回は和食でハロウィンの献立を立ててみましたよ☆
色んなところにおぼけが隠れているので見つけてくださいね～



管理栄養士ライター
関東メテイ子

特集
1

和食DEハロウィン ～おぼけのかくれんぼ～



ハロウィンメニュー・栄養成分表示(1食分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
663 kcal	20.1 g	25.3 g	88.9 g	3.9 g

レシピと材料をWEBに
掲載しています。
ぜひチェックしてください！



使用した商品はこちら！



①黒米ロールと肉巻きおにぎり 盛り合わせ

60516

おすすめ!!

ポストごはんの里
黒米ロール

規格：28G×15個
カニカマ、ツナマヨ、玉子焼き、いんげんの具材を黒米入りの酢飯で巻いたロール寿司。色鮮やかな裏巻き寿司です。一品でお皿の上が華やかになります。



70846

ポストごはんの里
肉巻きおにぎり

規格：40G×12個
特製醤油タレに漬け込んだ豚バラ肉で包み込み、オーブンでじっくり焼き上げました。



②北海道かぼちゃの包み揚げ ～黒胡麻ソースがけ～

137618

ニチレイフーズ

北海道かぼちゃと
チーズソースの包み揚げ

規格：75G×20個
栗かぼちゃでチーズソースを包んだ包み揚げです。北海道産の栗かぼちゃを限定使用しました。4種類の北海道産チーズを使い、濃厚なチーズソースと甘いかぼちゃで相性良く仕上げました。



③彩りいなりと野菜の煮物



143865

不二製油

彩りミニいなり (にんじん)

規格：700G

魚のすり身ににんじんを加え、油揚げで包みました。食べやすいミニサイズで、彩り鮮やかに仕上げられており、従来の煮物に彩りを加えられます。だし汁で煮含めて下さい。



④つみれ汁



141452

比叡ゆば本舗ゆば八

京生麩 赤もみじ麩 (小)

規格：1本

12の生地を職人が一つにまとめた、色の濃淡があるグラデーションタイプの生麩です。椀種、煮物、鍋物、麺類、茶碗蒸し等、様々な用途でお使いいただけます。



141500

中冷

国産真ダイ入りつみれ

規格：900G(約50個入)
白身魚のすり身に真ダイの落とし身を加え、たまねぎ、青ねぎを加えてタイの風味を活かし仕上げました。

⑤ほうじ茶クリームのおぼけどら焼き



25319

配膳しやすい個包装タイプ

仙波糖化工業

しっとりどら焼 (こしあん)

規格：40G×10個

しっとりとした生地の食感が新鮮な、程よい大きさのどら焼です。



118698

スカーフード工業

ホイップほうじ茶

規格：600ML

香ばしいほうじ茶の味わいを再現しました。洋菓子、和菓子、ドリンクメニューにも幅広くご使用できます。解凍後はお早めにお召し上がりください。



在庫限り

特集
2

秋といえばきのこ！

栄養士コメント

秋といえば…きのこですよ！きのこを使った商品をたくさん集めました！秋の献立にいかがでしょうか。

WEB版 QRコード

紙面掲載品以外にも
おすすめ商品多数掲載！



おすすめ!!



栄養成分表 QRコード

掲載商品の
栄養成分表はこちら！



141549

キューピー

キューピーのサラダ
3種きのこのクリーミィサラダ

規格：500G

ひらたけ、マッシュルーム、しいたけと、食感のよいたまねぎを合わせたサラダです。

濃縮したきのこのうま味を加えたクリーミィなソースで和え、塗り広げやすく、トッピングもしやすく仕立てました。温めてもおいしく、パンやグラタン等、焼成メニューにもおすすめです。



67956

ハイツ日本

ライスコロケ
マッシュルームリゾットトリュフ風味

規格：560G (20個入)

香りのあるマッシュルームとトリュフを細かく刻み、乳製品でクリーミーに仕上げたリゾット仕立てのライスコロケです。さっくりした衣の中に、米の食感とココのあるきのこの風味が楽しめます。お米はきらら397を使用しています。



143708

創味食品

ポルチーニクリームソース

規格：1KG

「北海道産生クリーム」と「牛乳」をたっぷりと使用したクリームソースに、「ポルチーニ茸」と「マッシュルーム」が豊かに薫る濃厚な味わいの本格的な洋風ソースです。



1910100

大冷

きのこ卵焼

規格：40G×10個

きのこの芳醇な香りを生かしたヘルシーな卵焼は一味違うおいしさです。



1908106

大冷

まいたけ天ぷら

規格：500G(19～27個)

新潟県産のまいたけを使用しています。サクサクの衣とまいたけの香りをお楽しみください。



25538

ケーオー産業

小松菜と焼き椎茸和え

規格：500G

素材の風味を活かした一品です。

解凍するだけで簡単に召し上がれます。



143717

エスピー食品

トリュフ入り
きのこペースト

規格：280G

ホワイトマッシュルームをベースにトリュフを加えた使い勝手の良いチューブタイプのペーストです。

ソースやパスタなど様々なメニューが、混ぜるだけで簡単にトリュフの香り立つ高級感のあるメニューとなります。



1936390

イワタニフーズ

フーズランド
冷凍きのこのおぼろ和え

規格：500G

3種のきのこ（ひらたけ、まいたけ、えのきたけ）に人参とさやいんげんを加え、彩り良く仕上げた豆腐のあえ物です。



栄養士コメント

秋向けのデザート特集です！見た目が可愛らしく自由にアレンジができるスイーツや、かぼちゃやさつまいろなどを使用した、季節を存分にお楽しみいただける秋の和スイーツをご用意いたしました！



特集
3

秋向けおすすめデザート

おすすめ!!



143552

テブ ルマーク

FC ケーキ ガトーオランジュ

規格：410G

しっとりくちどけのよいバター風味の生地にスライスしたシロップ漬けのオレンジをのせて焼き上げました。オレンジの爽やかな甘みと香りが広がる上品な味わいです。



11820

山福

焼プチ芋

規格：500G

さつまいろペーストを使用した、小さな焼き芋の形の遊び心のある商品です。加熱してお召し上がりください。



52166

ケーオー産業

シフォンケーキ(紅茶)

規格：約220G

メレンゲを丁寧にあわ立て、膨らませたこだわりのシフォンケーキです。

香りの立つアールグレイを使用しています。

フリーカットタイプなので、大きさも形も自由自在です。(冷凍のままカットしてください)



105999

ヤマ食

芋大福

規格：20G×20個

芋あんを一口サイズの大福にしました。季節感の出せるかわいい一品です。



21949

昭和冷凍食品

メープルプチケーキ 2

規格：14G×50個

ふんわり仕上げた生地にメープル風味のフィリングを入れた、ひとくちタイプのホットケーキです。トッピングなしでそのままお召し上がり頂けます。



48653

伊那食品工業

業) ババロアの素
かぼちゃ

規格：750G

熱湯と牛乳だけで手軽に本格的なババロアが作れます。フルーツや生クリームを添えたり、クレープでまいたりアレンジも自由自在です。



138795

テブ ルマーク

カット済みロールケーキ
紅茶(20カット)

規格：185G

茶葉ごと混ぜ込み焼き上げたスポンジ生地にくちどけのよい紅茶風味のホイップクリームを巻きました。1本1本手巻きで丁寧に成形しています。



53550

テブ ルマーク

PSロールケーキ
(巨峰)

規格：200G

巨峰の濃縮果汁を使ったクリームに、ぶどうの果肉を模したジュレを合わせ、ふんわり軽いスポンジで巻き上げました。紫に色付けたスポンジにストライプがアクセントのケーキです。