



Medi-Care 11月号 Selection

栄養士コメント

今の特集は『年明けうどん』『年末年始に使える便利商品!』『1月22日はカレーの日』です!今月もメディカルケア部の栄養士が行事食の献立を考えてみましたよ!是非ご覧下さい~



管理栄養士ライター
関東メテイ子

特集 1 年明けうどん

年明けうどんとは?

純白のうどんに紅いトッピングを添えて年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものです。

余ったおせちをリメイク!

②かぼちゃと黒豆のヨーグルトデリサラダ

> ヨーグルト、ミックスナッツ、マヨネーズ、黒豆

余ったおせちをリメイク!

③なますの中華風和え物

> 胡瓜、もやし、かまぼこ、ごま油、醤油

①年明けうどん

> えび天、半熟卵、大根おろし、かまぼこ、小ねぎ、わかめ、しそ、とろろ昆布

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!



④紅白羊かん

> 「牛乳かん+いちご寒天」2層にして固める

年明けうどん献立・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
736 kcal	29.3 g	22.9 g	112.1 g	3.5 g

使用した商品はこちら!

①年明けうどん



69359
ノースイ
手揚げえび天ぷら
(BT26/30)

規格: 5尾入り
「赤い尾扇」を鮮度の良いベトナム産ブラックタイガーを用いることにより実現。1尾ずつ丁寧に手揚げしております。解凍してそのままでも、再油調理していただいても天ぷら本来の食感を味わっていただけます。



123749
ヤマサ醤油
貝だしつゆ
(業務用濃縮)

規格: 500ML
4種類の貝(あさり、はたて、しじみ、はまぐり)の旨みにほたて貝柱から抽出しただしを合わせた奥行きある味わい。高濃縮設計で温でも冷でもオールシーズン使えます。



32711
シマダヤ
太鼓判讃岐うどん
250 ミニダブル

規格: 250G×5食
ソフトな弾力となめらかな口当たりの、温冷両方の幅広いメニューでご使用できるうどんです。簡単・きれいに割れる「ミニダブル」を採用。(特許取得済み)



137109
中冷
IQF 赤丸蒲鉾 4大
PH (R)

規格: 500G
半月状の赤丸蒲鉾を約4mmにスライスしてバラ凍結しております。切る手間が省けて必要な量をお使いいただけます。約88枚入り・1枚あたりの大きさ(mm):約56×約28



1501314
キューピー
D2 とろ〜り半熟たまご

規格: 10個入り
卵白は半熟状態で、卵黄は生に近い流動性がある殺菌処理した殻付卵です。サルモネラ等の食中毒の心配がなく、安心して各種惣菜や種類のトッピング等に使用いただけます。

128133
中央7-7
D10) 冷凍大根おろし D-26
40%脱水

規格: 500G
解凍してそのまま使える冷凍大根おろしです。40%脱水済み。余計な水分がないので、絞り口から絞るだけでほぼそのままお使いいただけます。



②かぼちゃと黒豆のヨーグルトデリサラダ



お取り寄せ品

7794
ジーエフシー
徳用黒豆レトルト

規格: 1KG (1020 ~ 1080 個入り)
中国産黒大豆を使用し、ふっくら柔らかく、懐かしい家庭の味に仕上がりました。

③なますの中華風和え物



11140000
太堀
国産紅白なます

規格: 1KG
国産大根と国産人参のなますです。五穀粉を使用しています。開封後、そのままお召し上がりできます。

④紅白羊かん



50288
キューピー
ごろっと果実いちごのソース

規格: 200G
いちごを果実とピューレ部分にたっぷり使用し、フレッシュ感と具材感にこだわったフルーツソースです。いちごを70%(仕込み時)使用しています。

特集
2

年末年始に使える便利商品！

栄養士コメント

忙しい年末年始にぴったりな時短アイテムや季節商品をご紹介します！



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！



栄養成分表 QRコード

掲載商品の
栄養成分表はこちら！



おすすめ!!



16700000

ヤヨイサンフーズ
SF お餅風ムース 30

規格：180G (6個入)

お雑煮やお汁粉などの温かいメニューにお
使いいただけます。

お餅の風味を再現した
加熱調理対応のムース!



2107

シマダヤ
ゆでのび防止タイプ
冷凍日本そば

規格：200G×5 食入り

弁当・総菜、宴会、ケータリングなど時間経過後
にお使いになる業態専用の冷凍日本そばです。

ほぐれやすいよう
シマダヤ独自の
技術で仕上げました!

138010

山福
栗甘露 AM 中 2P

規格：2P(1 ボール約40~50粒入り、1粒約13~16G)

中国産の栗を丁寧に良い食感に炊き上げました。
様々な用途にご使用下さい。



1005170

谷尾食糧工業
ゆで小豆

規格：2号缶 (内容量：1000G)

小豆本来の風味を生かした製法でふっくらと炊き上げております。
ぜんざい、トッピングに使用しても甘みが凝縮されています。
ぜんざいには2倍にうすめてお使いください。

小豆本来の風味を生かした
製法でふっくらと
炊き上げております。



104799

マルコメ
プラス糀 糀甘酒 LL

規格：1000ML

酵素の働きで米を糖化させることで引き出される自然な甘み特徴です。
冷やしてそのままでも、温めてもお召し上がりいただけます。砂糖不使用ですが
甘みが強いので、砂糖の代わりに料理に使うことができます。

米・米糀・食塩のみで
製造!
アルコール0%!!

25747

長井紙業
お祝箸紅白 5 P

規格：1 ボール /5P 入 (1膳の長さ：24cm)
お正月やその他お祝い行事にぴったりな、袋入りのお箸です。

34684

三崎恵水産
目鉢鮪 定形冊 C

規格：1KG

144018

カネシメ高橋水産
アメリカ産醤油いくら
マスコ

規格：500G

特集
3

1月22日はカレーの日

栄養士コメント

弊社在庫品を使えばいつもと少し違うスペシャルなカレーが簡単に作れますよ☆
オリジナリティー溢れるカレーを作ってみませんか？



ロングセラー!



1301017

エスビー食品
ディナーカレーフレーク

規格：1KG
フォン・ド・ボソース、果実、野菜が溶けこんだカレーフレークです。
<フレークの特長>
フレークは使い勝手が良く、経済的で大量調理に向いています。
フレークは60℃~70℃のお湯に良く溶けます。

ザクザク食感!



144330

ニチレイフーズ
7種スパイスの
カレーロール

規格：30G×10 個入り
おつまみやおやつにもおすすめの snack 商品です。
7種のスパイスを使用したコクのあるカレーソースに、
ダイスカットのポテトを加えました。

時短でおいしく!



24022

カゴメ
オニオンソース (C)
スライス50

規格：1KG
メーカー独自技術の皮レスビにコーンフラワーを配合して、
ザクザク食感へ仕上げました。

スパイシーな香り&辛味



39422

テーオー食品
香辛館カレーフレーク

規格：1KG
クミン・カルダモン・ブラックペッパーなどのスパイスを
効かせた、香り高く、深い味わいのカレーフレークです。

具材と炊き込むだけ!



602032

味の素
ライスクック
ドライカレー用

規格：500G
各種調味料をバランス良くブレンドし、ほぐれ易く、
色むらしにくいドライカ
レーができる調味料です。

アレンジしやすい!



1301167

エスビー食品
特製カレー
フレーク

規格：1KG (50~55 皿分 / 袋)

付け合わせのサラダに!



140727

理研ビタミン
野菜いっぱいインド
カレー屋さんの謎ドレ

規格：1L

香りUP!



1301091

エスビー食品
香リスパイス

規格：200G/Mカ?

コク&甘みをプラス!



126310

ハウスギャバン (G)
フルーツ
チャツネ

規格：400G