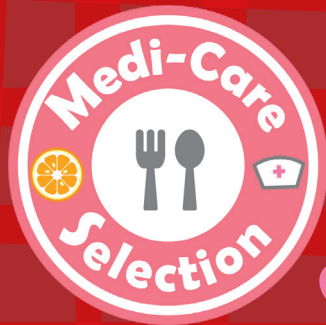




Medi-Care  
Selection

11  
月号

特集  
1

食事で彩る  
クリスマス vol. 2



WEB 版はコチラ！

簡単にできちゃうクリスマスアレンジ！

ディッシャーですくったポテトサラダに  
前月号で紹介した三島食品の星型にん  
じんを飾ってミニクリスマスツリーを  
作ってみました♪



栄養士コメント

10月号に引き続き今月号でもクリスマスアイテムのご紹介です♪  
今月号では弊社の商品を使用したポテトサラダアレンジツリーも掲載  
しています♪弊社栄養士が実際に試作し撮影してみました☆  
ぜひ試して頂けたらうれしいです！

20220697

PICK UP!

味の素(株)

「北海道十勝ポテトサラダ」  
きたあかり

規格：1KG

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質  | 炭水化物  | 食塩相当量  |
|---------------------|-------|------|-------|--------|
| 100g 当たり<br>153kcal | 1.8g  | 8.7g | 17.5g | 0.846g |

フリース CUT ケーキ！

クリスマスに定番の  
いちごショート！

約 7×36 cm



123282

PICK UP!

フレック  
FC いちごショートケーキ  
(北海道産生クリーム使用)

規格：375G

| 炭水化物                | タンパク質 | 脂 質   | エネルギー | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>296kcal | 4g    | 15.6g | 34.9g | 0.19g |



7種類の野菜入り！

35545

フレック

フリーカット7種の野菜  
のキッシュ

規格：300G

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>242kcal | 4.9g  | 16.2g | 19.2g | 0.82g |

約 9×24 cm 玉ねぎ、かぼちゃ、に  
んじん、枝豆、ブロッコリー、スイ  
ートコーン、赤ピーマン入りです。

積み上げて  
ツリー屋に！



53869

フレック

フリーカットケーキ  
ミルクレープ(いちご)

規格：約 430G

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>288kcal | 3.5g  | 18.3g | 27.4g | 0.33g |

約 7×36 cm お好きな大きさにカッ  
トしてお使いいただけます。



46805

味の素冷凍食品(株)

具たっぷりロールキャベ  
ツM

規格：約 37G 20個入

| エネルギー              | タンパク質 | 脂 質  | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------------------|-------|------|------|-------|
| 100g 当たり<br>65kcal | 5.9g  | 0.7g | 8.7g | 0.99g |

かんぴょうのないロールキャベツで  
す。Lサイズ(約 65g)のご用意もご  
ざいます。



68348

味の素冷凍食品(株)

グリルチキン (ハーブ)

規格：120G 6個入

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-----|------|-------|
| 100g 当たり<br>194kcal | 14.7g | 13g | 4.5g | 1.6g  |

ソルト味のご用意もございます。鶏も  
も肉を使った彩り豊かなグリルチキン  
です。



116963

味の素冷凍食品(株)

チキンライス 1KG

規格：1KG

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質  | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>169kcal | 4.4g  | 3.3g | 30.3g | 1.4g  |

保温してもおいしさが長持ちするよう  
になりました。カルピス(株)バターを使  
用しております。



118904

ケイエス冷凍食品(株)

クリーミーベーコンポテ  
ト

規格：500G

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質 | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-----|-------|-------|
| 100g 当たり<br>106kcal | 2.4g  | 4g  | 15.2g | 0.9g  |

UDF 容易にかめる ジャがいもをベ  
コン入りホワイトソースで和えまし  
た。



30702

ケイエス冷凍食品(株)

3079TOfU ナゲット

規格：1KG/50 ケ

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>211kcal | 6.7g  | 15.3g | 11.7g | 1.2g  |

くずした豆腐に魚肉、豆乳を合わせた  
ナゲットです。乳・卵原料不使用です。



118905

ケイエス冷凍食品(株)

マカロニと3種野菜の  
トマト仕立て

規格：500G

| エネルギー              | タンパク質 | 脂 質  | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|--------------------|-------|------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>73kcal | 2.2g  | 1.1g | 13.5g | 0.6g  |

UDF 容易にかめる ジャがいも、に  
んじん、玉ねぎをトマト仕立てにし  
ました。



特集  
2

# 忙しい年末におすすめ！ 簡単オペレーション特集！



WEB 版はコチラ！

PICK UP！



54082

大冷  
楽らく調味骨なし赤魚  
(生) 酒粕漬焼

規格：275G)5 枚

| エネルギー                | タンパク質  | 脂 質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|----------------------|--------|-------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>107 kcal | 16.7 g | 3.3 g | 1.3 g | 0.5 g |



こちら以外にも  
さまざまな魚種・味付の  
ご用意がございます！

栄養士コメント

今回は人手不足対策として主菜となる簡単調理アイテムやかけるだけの万能調味料、調合いらずの漬け込み調味料を集めてみました！一から調理するとなると手間のかかる商品を既製品に置き換えてみませんか？

PICK UP！



調味済で楽らく！

39670

大冷

楽らく匠味パック豚角煮  
醤油約 50/60G

規格：1KG 16 個

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|----------------------|-------|--------|--------|-------|
| 100g 当たり<br>278 kcal | 9.8 g | 22.7 g | 10.9 g | 1.8 g |

もともと柔らかい加工を施した豚肉を使用しています。冷めても油が固まりにくいのが特徴です。ボイル調理品。



1914052

味の素冷凍食品(株)  
五目巾着袋 30G

規格：30G 50 個入

| エネルギー                | タンパク質  | 脂 質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|----------------------|--------|--------|-------|-------|
| 100g 当たり<br>229 kcal | 11.1 g | 17.3 g | 7.1 g | 1 g   |

鶏肉・凍り豆腐・野菜が入った風味が豊かな巾着です。



1910012

テーブルマーク(株)  
グルメ肉だんご (タレ付)  
501

規格：1KG 50 個

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|----------------------|-------|--------|--------|-------|
| 100g 当たり<br>211 kcal | 9.4 g | 12.4 g | 14.2 g | 1.5 g |

甘酢たれとからめてボイルインパックに包装しました。



138528

ニチレイフーズ  
舞茸と豆腐のふんわり天  
(舞茸入タレ)

規格：35G+タレ80 個入

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|----------------------|-------|--------|--------|-------|
| 100g 当たり<br>158 kcal | 5.5 g | 10.5 g | 10.3 g | 1.4 g |

付属のタレを絡めてお召し上がりください。



53382

創味食品  
バジル焼きオイルソース

規格：700G

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物  | 食塩相当量  |
|----------------------|-------|--------|-------|--------|
| 100g 当たり<br>725 kcal | 4.6 g | 76.3 g | 4.9 g | 13.6 g |

素材の 10%のオイルをからめて焼くだけ！レモンペッパー、タンドリー味もごございます。



106098

ヒガシマル醤油(株)  
割烹関西 銀あん

規格：1.1KG

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質 | 炭水化物   | 食塩相当量  |
|---------------------|-------|-----|--------|--------|
| 100g 当たり<br>94 kcal | 0.3 g | Tr  | 23.2 g | 2.54 g |

だしがきいた銀あんタイプのメニューが作れるあんかけ調味料



133777

テーブルマーク(株)  
完熟トマトとチーズソースの包み揚げ

規格：80G 12 個入

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質   | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|----------------------|-------|-------|--------|-------|
| 100g 当たり<br>177 kcal | 4.7 g | 6.8 g | 24.6 g | 1.1 g |

トマト風味のポテト生地できれいチーズを包みました。

特集  
3

# 栄養強化！個包装おやつ特集



WEB 版はコチラ！



8686

テーブルマーク(株)  
セノビーゼリー  
(Fe/Ca 入り)

規格：40G 40 個入

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質   | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|----------------------|-------|-------|--------|-------|
| 100g 当たり<br>117 kcal | 0.2 g | 0.1 g | 28.9 g | 0.1 g |

1 個で鉄分約 2.8 mg、カルシウム約 104 mg が摂取できます。



126023

ヤヨイサンフーズ  
きなこプリン  
(CA・食物繊維)

規格：40G 40 個入

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量  |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| 100g 当たり<br>189 kcal | 3.1 g | 11.7 g | 19.8 g | 0.08 g |

きな粉の風味が香ばしい濃厚なプリン。1 コ当たり Ca62mg、食物繊維 1.6g。黒ごま味もごございます。



109316

テーブルマーク(株)  
国産巨峰ゼリー  
(Fe 入り)

規格：40G 40 個入

| エネルギー               | タンパク質 | 脂 質 | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|---------------------|-------|-----|--------|-------|
| 100g 当たり<br>90 kcal | 0.2 g | 0 g | 22.3 g | 0.3 g |

1 個で約 1.0 mg の鉄分が摂取できます。



1934621

ニチレイフーズ  
原宿ドックミニココア  
バナナ Fe

規格：40G 40 個入

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|----------------------|-------|--------|--------|-------|
| 100g 当たり<br>288 kcal | 7 g   | 13.6 g | 34.3 g | 0.2 g |

1 コ当たり 2.1mg の鉄が摂れます。チーズ味もごございます。



20220654

名糖産業  
カルシウム入り  
バウムクーヘン

規格：9 個

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量  |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| 100g 当たり<br>350 kcal | 6 g   | 12.6 g | 53.2 g | 0.49 g |

1 個で 225 mg の Ca が摂取できます。



20220655

名糖産業  
カルシウム入り  
パウンドケーキ

規格：9 個

| エネルギー                | タンパク質 | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量  |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| 100g 当たり<br>394 kcal | 5.7 g | 19.9 g | 48.1 g | 0.49 g |

1 個で 233 mg の Ca が摂取できます。