



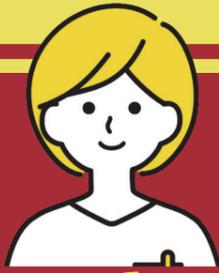
Medi-Care Selection 1月号

節分ごはん 免疫カアッ!



WEB版はコチラ!

関東食糧(株)の
栄養士が考案!



栄養士コメント

今回は節分におすすめの商品を使って1食分の献立を考え、栄養計算もしてみました! オペレーションは簡単ながらとても美味しそうに仕上がりましたよ! 節分の食事に不可欠な大豆やいわしは腸の環境を整え、免疫力を高めてくれます。良質なタンパク質と青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸で免疫力を高めましょう!

節分メニュー!

37699

マルハニチロ(株)
便利な豆と野菜の彩り煮

規格: 500g
10種類の豆や野菜をふっくらと彩り良く炊き上げました。自然解凍で、そのままお召し上がりいただけます。



123747

キューピー(株)
鶏そぼろと大豆のたまごやき SP10

規格: 500g (10切入)
鶏そぼろ、国産大豆、ほうれん草、にんじん、玉ねぎを具材に使用したたまごやきの10カット品です。



53939

ヤヨイサンフーズ
いわしの梅煮 (2P)

規格: 2L *2P入り(40g x 4尾入)
国産のマイワシを加圧処理し骨まで美味しく食べられるように仕上げました。
■ボイル: 10分程度
■スチームコンベクション: 12分程度
1ボール4尾入りです。



栄養士が
計算しました!

1903053

大冷
いわしつみれ (約70個)

規格: 1kg
いわし本来のおいしさを生かしたつみれです。DHAも含まれています。



節分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
722 kcal	24.4 g	29.5 g	86.9 g	2.8 g

※いわしの梅煮は写真は2尾ですが、栄養計算は1尾分(40G)の数値となります。

他にもおすすめ商品
ございます!



60624

ふくなお
べじのすけ (フクナオ)
リニューアル

規格: 35G*12入り
じゃがいも、にんじん、いんげんなど野菜をたっぷり使用し、蒸し上げた彩りのよい一品です。おでんの1品としても、蒸し物・椀種としてもやわらかく食べられます。



5005

ポストごはんの里
ポスト冷凍巻寿司
12巻カット

規格: 28G (12入り)
カットの際の手間や崩れる心配もなくお使いいただけます。



54823

大冷
揚げ出し豆腐 40G

規格: 40g (25個入)
冷凍のまま揚げるだけで、見た目にもボリュームのある揚げ出し豆腐ができあがります。



118474

堂本食品(株)
枝豆とひじきの白あえ

規格: 500g
枝豆、ひじき、人参の入った完全調理品の白あえです。ねりごまを使用し、コクのある味付けに仕上げました。



104077

ケイエス冷凍食品(株)
いたわり逸品
高野豆腐の玉子とじ

規格: 500g
高野豆腐・グリーンピース・玉子そぼろを彩りよく煮込んだ一品です。かつおだしと北海道産真ごんぶのだしの風味を生かし、食塩相当量 0.9g (製品 100gあたり) に仕上げました。

裏面は節分デザート!





WEB版はコチラ！

かんたん 節分デザート



オニの顔を書けば
立派な
節分スイーツに！



ココアパウダーを
振りかけて
ロールケーキを虎柄に！

35715

テーブルマーク(国産)(株)
PSロールケーキ(カスタード)

規格：200G

卵リッチなふんわりスポンジのロールケーキです。節分の恵方巻としてアレンジしてみてもはいかがでしょうか。

大きさ (cm)：直径約5×長さ約33



138796

テーブルマーク(国産)(株)
カット済カステラ風
サンド(TM)

規格：155G(12カット)

カステラに見立てたスポンジ生地をしっかりとふんわり焼き上げ、カスタード風味のクリームをサンドしました。ほろ苦いカラメル風味とザラメの食感がポイント。



72518

テーブルマーク(国産)(株)
FCPS和ロール黒蜜きなこ

規格：221G

濃厚で奥深い味わいの沖縄県産加工黒糖を使用した黒蜜ソースと、香ばしく風味豊かなきなこクリームをふんわり生地で巻き上げた和ロールです。大きさ (cm)：直径5×長さ33



他にもこんな商品あります！

130855

フレック
ふっくらしっとり蒸し
ケーキ(黒糖)

規格：22G(10個入)



自然解凍でふっくら、しっとりとしたおいしさが楽しめる、黒糖味で個食タイプの蒸しケーキです。食物繊維入り。ユニバーサルデザインフードの区分「容易にかめる」です。

130853

フレック
ふっくらしっとり蒸し
ケーキ(いちご)

規格：22G(10個入)



自然解凍でふっくら、しっとりとしたおいしさが楽しめる、いちご味で個食タイプの蒸しケーキです。食物繊維入り。ユニバーサルデザインフードの区分「容易にかめる」です。

24384

伊那食品工業(株)
やわらかいちごプリン
素(伊那)

規格：750G



どんな年代にも人気のいちごプリンを熱湯と牛乳を使って簡単に作れます。いちごの季節はもちろん、一年中を通して人気です。