

# Medi-Care 3 Selection 3冊 vol.2

※商品の栄養成分一覧はこちらから！



栄養成分表はコチラ！



WEB版はコチラ！  
紙面掲載品以外にも  
おすすめ商品載ってます！

## 特集1 端午の節句 特集

### 栄養士コメント

今回は既製品のいなり寿司をアレンジしてこいのぼりに見立ててみましたよ。少しのアレンジで行事食に早変わり！食事で季節を感じるのって幸せですね。



## こどもの日 おすすめメニュー

2101231

### 東亜商事(株) 白身魚天ぷら 30

規格：1 ケース 100 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				
137 kcal	11.6g	1.6g	18.2g	0.7g

身の柔らかい白身の切身に、サクッとした衣をつけたプリフライの天ぷらです。凍ったまま 170～175℃位の油で油温を調整しながら 3分～3分30秒間を目安に揚げてください。



54043

### 大冷 かぼちゃ天ぷら 40

規格：40G×20 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				
153 kcal	2.4g	5.4g	23.1g	0.3g

サクサク衣のかぼちゃ天ぷらに仕上げました。お弁当から和食メニューまで、幅広く活躍します。凍ったまま袋から取り出し、170℃の油で約4分油調整して下さい。

45385

### (株)日清製粉ウェルナ 水1Lでできる蒸しパンミックス 白

規格：1.25KG

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				
369 kcal	10.4g	2.9g	75.4g	2.1g

水1リットルと混ぜて蒸すだけの簡単調理で、ボリュームのあるしっとりとした食感の蒸しパンに仕上がります。甘さ控えめなので、多彩なアレンジが可能です。



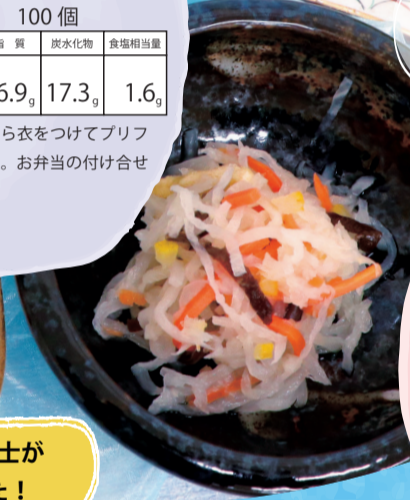
123474

### 大冷 ちくわ磯辺天ぷら 30g

規格：1 ケース 100 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				
172 kcal	9.2g	6.9g	17.3g	1.6g

アオサが入った天ぷら衣をつけてプリフライに仕上げました。お弁当の付け合せなどにおすすめです。



73074

### ポストごはんの里 プチいなり寿司 (黒米)

規格：26G×15 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				
198 kcal	4.5g	5.4g	31.8g	1.2g

黒米を混ぜて炊き上げました。鮮やかな黒米が、お皿を引き立てます。【規格・入数】1 ボール 15 個入り、1 個 26G



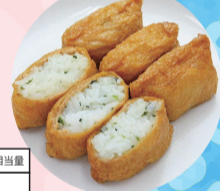
73076

### ポストごはんの里 プチいなり寿司 (青菜)

規格：26G×15 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				
193 kcal	4.4g	5.3g	30.8g	1.3g

さっぱりとした酸味が効いた青菜と、甘く炊いたいなりの皮が合っています。【規格・入数】1 ボール 15 個入り、1 個 26G



Hello!

いなりずしこいのぼり

関東食糧の管理栄養士が  
考案・計算しました！

### 端午の節句・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
560 kcal	16.8 g	25.7 g	63.0 g	2.8 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

かしわもち風蒸しパン

今回は抹茶パウダーで  
かしわもち風に  
仕上げました！

126287

### ジェイエム 五色なます

規格：600G

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				
47 kcal	0.8g	0.4g	10g	0.7g

大根、人参、油揚げ、キクラゲ、ゆず果皮が入った彩りの良い酢の物惣菜です。

### 献立のポイント

今回の献立&献立写真は  
お稲荷さんが2個付けで  
エネルギーも少し低めとなっています！  
足りない場合はお稲荷さん  
を増やして調整してみてください！

112805

### (株)日清製粉ウェルナ 自然解凍ミニパンケーキ

規格：20G×20 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				
290 kcal	5.5g	8g	49.5g	1.1g

自然解凍するだけ！時間が経ってもバサつきにくく、しっとりもちもち食感のミニパンケーキを提供できます。



## 和スイーツ

ミニパンケーキで

も作っちゃいました♪



20220654

### 東亜商事(株) バウムクーヘン

規格：9 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				
350 kcal	6g	12.6g	53.2g	0.49g

カルシウムを配合したプレーンタイプのバウムクーヘンです。扇状の食べやすい個包装タイプに仕上げました。



135702

### 谷尾食糧工業(株) さくら庵こしあん

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				
271 kcal	4.9g	0.2g	62.3g	0g

おはぎ・大福・おしるこにちょうどいいかさのこしあんです。(国内製造)



掲載商品の情報は3月作成時のものになります。  
原材料にたまごを使った商品につきまして、不安定な  
状況のため休業・欠品となる恐れがあります。  
ご了承ください。

特集  
2

# 甘くないおやつ特集



ハムやウィンナーで自由にアレンジ!



WEB版はコチラ!  
紙面掲載品以外にも  
おすすめ商品載ってます!

## 栄養士コメント

たまにはしょっぱいおやつはいかが?

今回はクレープの皮を使っておかずを巻いてみました。甘い食材でも  
よし、おかずを巻いてもよし、クレープパーティしてみませんか?



こいのぼりクレープ



48312

### ふくなお やわらかたこ焼き君

規格: 20G×50個

味にこだわったやわらかい「たこ焼き」。中のタコをミンチ状にしているので、固いタコが噛めない方でも歯茎でつぶせます。見た目も味も本格的です。

1918029

### ニッケンフーズ クレープの皮

規格: 10枚×5パック

ほんのり甘い、しっとり感のあるクレープシートです。アイスや季節のフルーツを添えたりとデザートメニューの幅が広がります。



125707

### ポストごはんの里 チーズボール

規格: 30G×30個

モッツアレラチーズを使用しています。冷凍のまま油で揚げてお召し上がりください。【規格・入数】1ボール30個入り、1個30G



129331

### 伊藤ハム販売 ソーセージワッフル 60G

規格: 60G×5個

ワッフル生地のみとソーセージの塩味がマッチした惣菜系スナックです。スティック状で1本約60Gの食べやすいサイズです。



72735

### ケーオー産業(株) 山芋と海鮮のトロッと焼き

規格: 30G×20枚

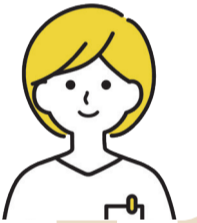
山芋のとろっとした食感、イカとキャベツの食感が良い商品です。



## 特集3 用途いろいろ! とっても便利な冷凍野菜

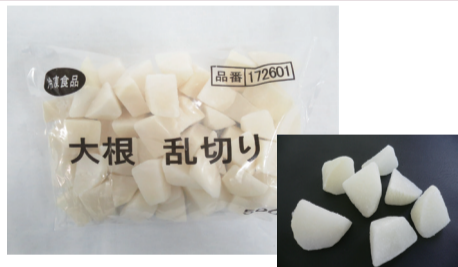
## 栄養士コメント

冷凍野菜、以前よりもカットや野菜の種類が増えました。  
こちらに掲載しているのはほんの一部です。  
気になる方はぜひ営業担当へお問合せ下さい!



使いやすいサイズにカットして冷凍した商品です!

## 椿食品の冷凍野菜シリーズ!



69517

### 大根乱切り

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 15kcal	0.5g	0.1g	4g	0

契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。冷凍野菜としては一般的な形状加工しているため幅広いお客様にご好評いただいております。



54136

### キャベツ乱切り

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 19kcal	0.9g	0.2g	4.6g	0g

契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。冷凍野菜としては一般的な形状加工しているため幅広いお客様にご好評いただいております。



52804

### ミニカット 菜の花

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 28kcal	4.7g	0.1g	4.3g	0g

契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。お店で使いやすい様に、通常の冷凍野菜よりも小さくカットしております。産業給食や医療食の現場でご好評いただいております。



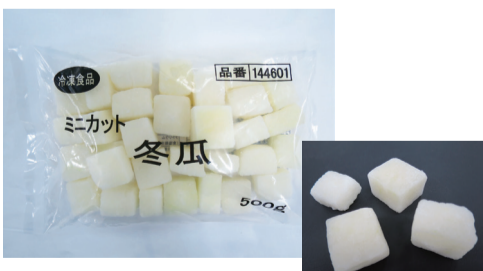
132288

### なめこ

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 14kcal	1.1g	0.1g	3.6g	0g

なめこをノンブランチングで急速凍結にしました。バラ凍結なので使いたい量だけ袋から取り出しご使用になれます。



104830

### ミニカット 冬瓜 2cm

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 15kcal	0.6g	0.1g	3.7g	0g

契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。お店で使いやすい様に、通常の冷凍野菜よりも小さくカットしております。産業給食や医療食の現場でご好評いただいております。



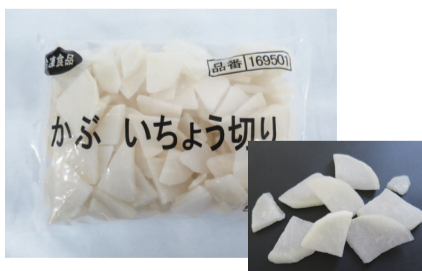
20190588

### さつまいも 乱切り

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 131kcal	1.2g	0.2g	31.9g	Tr <sub>g</sub>

契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。冷凍野菜としては一般的な形状加工しているため幅広いお客様にご好評いただいております。



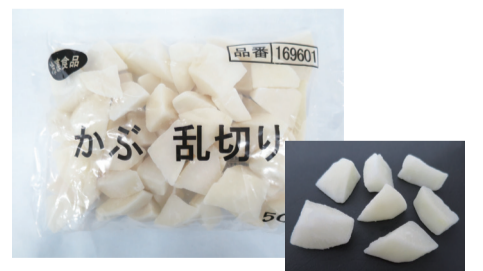
71490

### 冷凍かぶ いちょう切り

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 20kcal	0.6g	0.1g	5g	0g

契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。味噌汁や煮物などにそのまま使える様にいちょう切りにカットしています。幅広いお客様にご使用いただけます。



71489

### 冷凍かぶ乱切り

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 20kcal	0.6g	0.1g	5g	0g

契約栽培した新鮮なかぶを急速凍結した商品です。かぶ特有のやわらかい食感が残っており、煮物に向いています。医療食の現場を中心に幅広いお客様にご好評いただいております。