



# Medi-Care Selection 3月号

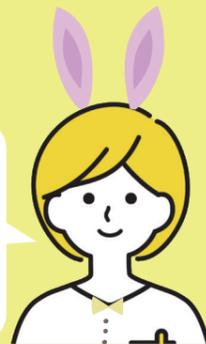
※商品の栄養成分一覧はこちらから！  
(商品毎のQRコードからも確認できます)



WEB版はコチラ！



栄養成分表はコチラ！



特集  
1

## 卵がなくても イースター特集

### 栄養士コメント

今回は卵が手に入りにくい時期でもイースターを楽しみたい♪という思いから卵の既製品を使用せずに献立を立ててみました！卵やうさぎにちなんだメニューを多く取り入れたことでかわいい献立に仕上がりました！

### イースターメニュー

1602760

味の素(株)  
ポテトサラダ VP

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	1.9g	6.1g	18.5g	1.23g
137kcal				

単品サラダとして、様々な食材の付け合せとしてお使いいただけます。

123147

テーブルマーク  
NY ストロベリーカップ  
ケーキ V03

規格：16G10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	4.8g	17.6g	32.3g	0.3g
308kcal				

ストロベリー風味のスポンジにストロベリークリームとストロベリーソースをしぼりました。

125847

デルモンテ(株)  
ホールコーン食感一番  
Lサイズ

規格：495G

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	2.5g	0.6g	12.4g	0.62g
65kcal				

プリっとした心地よい歯ざわりが特徴のカーネルタイプのホールコーン。紙容器入りだから、使い残して冷蔵庫に保存する際も別容器に移し替える手間がかかりません。

101927

マルハニチロ(株)  
便利なほうれん草とコーンの  
バター炒め

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	4g	8.8g	6.8g	1g
119kcal				

ほうれん草をバターで炒め、塩と醤油で味付けしました。仕上げにコーンを加え、彩り良く仕上げました。自然解凍でそのままお召し上がりいただけます。

ほうれん草ソース

デミハンバーグ

本物そっくり！  
にんじんグラッセ  
～バセリを添えて～

コンソメスープ

エッグにぎり2種

関東食糧の管理栄養士が  
考案・計算しました！

### イースターメニュー・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
610 kcal	17.4 g	22.3 g	82.3 g	4.0 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

### 使ったソースはこちら！

こちらもおすすめ！

### 簡単スイーツ♪

こんなスイーツも  
作りました！

67345

ハイイツ日本(株)  
デミみそ 1165G  
リニューアル

規格：1165g

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	1.3g	1.4g	32.5g	2.5g
148kcal				

洋風ソースの代表格“デミグラスソース”と和風のみそが絶妙にあわさり、和洋メニューどちらにも馴染むソースに仕上げ、黒ごまでまろやかさをプラスしました。

67347

ハイイツ日本(株)  
和風おろし (ステーキ  
ソース)

規格：1110G

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	2.4g	0.6g	29g	4.9g
131kcal				

本醸造醤油におろし大根が入り、さっぱりした甘さとほのかな酸味が、こってりした肉料理を爽やかなおしじさに変えて食がすすむメニューになります。

黄桃にデザートベース  
ヨーグルト風味を  
かけて目玉焼き風に♪

46921

ヤマサ醤油  
デザートベース  
ヨーグルト風味

規格：1L

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	0.1g	0g	22.2g	0.521g
86kcal				

常温のデザートベースに、同量の冷やした牛乳と合わせて 10 秒程度混ぜるだけでできる簡単デザート。季節のフルーツやお好みのデザートと合わせオリジナルスイーツのアレンジもできます。

目玉焼き風プリン



特集  
2

# ちょっと先取り！ こどもの日

## 栄養士コメント

ちょっと先取りこどもの日ということでエビフライでこいのぼりを作ってみました！こどもの日は子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日★少し豪華に食事を彩るのはいかがでしょうか。

チーズと海苔で目をつければ…できた！こいのぼりエビフライ！



WEB版はコチラ！



2559

堂本食品(株)

穂先たけのこ土佐煮

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	55kcal	3.6g	0.5g	8.9g	1.5g

孟宗竹の柔らかい穂先部分のみを乱切りし、使用しています。昆布とかつおの天然だしを使用しています。



11772

テーブルマーク

繁盛中華ちまき

規格：45G 10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	230kcal	6.4g	6.1g	37.4g	0.9g

もち米に、甘辛く煮込んだ鶏肉といったけを加え、竹皮で包みました。醤油をベースにかつお、こんぶだしを加え、和の風味をほのかに感じる味です。



こいのぼりエビフライ

114672

マルハニチロ(株)

Today's Deli エビフライ M (31/40)

規格：24G 10本入

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	169kcal	12.2g	2.6g	23.8g	0.8g

えびの繊維感や色目、衣の性質等全体的にバランスが取れた商品です。

1602279

理研ビタミン(株)

季節)炊込み  
たけのこごはん 1.1KG

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	85kcal	4.2g	4.4g	7.1g	4.5g

たけのこ本来のおいしさをそのまま生かして、上品な味に仕上げました。見た目も嬉しいふっくらとした味わいです。

53800

マルハニチロ(株)

便利な骨なしぶり  
国産照焼 20

規格：20G 10枚入

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	233kcal	15.4g	13.1g	10g	1.3g

日本で漁獲したぶりを茶あらい加工し、たれを付けふっくらと焼き上げました。自然解凍してお召し上がりいただけます。

特集  
3

# スプリング・ハズ・カム

## 栄養士コメント

冬至が過ぎだんだんと日が長くなってきました。春ももうすぐそこまで来ています。今回は春にちなみいちごや桜を使った商品をご案内。赤色やピンク色で献立に華を添えてみるのはいかがでしょうか。

# 心がおどる♪春のロールケーキ！



表面のグラデーションが美しいいちご茶りにもぴったり♪

109686

テーブルマーク

PS 彩ロール白桃  
(カスタード風味)

規格：220G 直径約5×長さ約33cm

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	269kcal	5g	14.1g	30g	0.2g

桃を連想させる美しいグラデーションを施したスポンジで、ダイスカットしたジューシーな白桃を混ぜ込んだクリームを巻き上げました。今までにない見た目と食感の変化が楽しめるデザートです。



甘酸っぱい莓みらくが、お口の中を幸せに…

120103

テーブルマーク

PS 彩ロール  
莓みらく

規格：210G 直径約5×長さ約33cm

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	265kcal	4.9g	13g	31.7g	0.1g

淡いピンクのグラデーションが可愛らしいふんわりスポンジ生地で、甘酸っぱい莓みらく風味のクリームと、フレッシュな莓ダイス入りソースを巻き上げました。



カット済み

スポンジがピンク色で、春らしさを感じます！

135179

テーブルマーク

カット済みロール  
とちおとめ莓  
20カット

規格：190G 直径約5×長さ33cm

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	290kcal	5.9g	15.5g	30.9g	0.3g

ピンク色のスポンジ生地でとちおとめ莓のクリームを巻き上げ、粉糖をトッピングした莓のロールケーキです。カットする手間を省いたカット済み商品です。



このスポンジの模様、とっても可愛いです！

29904

テーブルマーク

PS ロールケーキ  
(いちご)

規格：200G 直径約5×長さ約33cm

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	274kcal	5g	14.7g	29.8g	0.2g

ほんのりとピンクに色付けたスポンジにラインの模様付けを行い、いちごクリームを包んで巻き上げたロールケーキです。上部には粉糖をパウダリングし、仕上げています。



カット済み

105735

フレック

ミニカットケーキ  
ミルクレープ (いちご)

規格：490G 48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	304kcal	3.7g	18.8g	30.1g	0.28g

丁寧に焼き上げたクレープ生地と甘酸っぱいいちごクリームを交互に重ね合わせたカット済みのミルクレープです。カット済みのため、お好きな数だけ取り出してご使用いただけます。



50288

キューピー(株)

ごろっと果実いちごの  
ソース

規格：200G

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	78kcal	0.6g	0.1g	19.7g	0g

いちごを果肉とピューレー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。



101085

山福

桜花漬 関山

規格：100G

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	11kcal	1.2g	0.2g	1.1g	35g

桜の香りを残し、素材もっている鮮やかなピンク色を生かして仕上げました。



カット済み

101382

フレック

あわせるゼリー  
(とちおとめ莓果汁入)

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	89kcal	0g	0g	23.8g	0.17g

栃木県産とちおとめ莓果汁を使用したゼリーです。カット済みのためお好みのフルーツなどと合わせて、簡単にアレンジできます。



アレンジ例

彩りが綺麗なので、アレンジにおすすめ！