

Medi-Care 6月号 Selection

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!



栄養士コメント

8月は夏本番の季節! 夏休み、お祭り、花火など
わくわくするイベントも盛りたくさんですね★
元気に夏を乗り切るために栄養たっぷりのメニューをどうぞ!
まだまだ暑さを楽しみましょう~♪



管理栄養士ライター
関東メデイ子

特集
1

暑さに負けない! スタミナメニュー

22044

徳山物産
甘口冬眠キムチ 冷凍

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				
80 kcal	1.5g	0.4g	18.7g	2.4g

味の秘密は冬眠にありました。白菜キムチの旨味を生きたまま閉じこめました。本場の漬け立ての味わいと体にやさしい乳酸菌をそのままお召し上がりいただける白菜キムチです。



冷奴キムチ



ファチェ

48954

(株)ミートもとむら
豚肉 (ボックス)
千切り 4mm

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				
275 kcal	18.3g	22.6g	0.2g	0.1g

4mm幅にカットした豚肉を冷凍にしました。解凍後はそのまま調理でき便利です。



豚肉にんにく炒め

トマトスープ

POINT

具沢山の炒め物も
冷凍商品を手
にすれば「手
間なく時短」
で作れます!

15215

ハウスギャバン(H)
業務用) 十五穀米

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				
392 kcal	11.7g	5.9g	72.9g	0g

白米と一緒に炊飯するだけで、15種類の穀物が入った彩の良い十五穀ご飯ができます。1袋当り白米6kg分、約80人分(米75G/人とした場合)



十五穀米

スタミナメニュー・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
782 kcal	23.4 g	25.4 g	113.2 g	3.2 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

各材料・使用量は
こちらから▼



702322

エバラ食品工業(株)
厨房応援団スタミナ
焼のたれ味噌味

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				
151 kcal	5g	3.6g	24.7g	6.9g

合わせみそをベースににんにく、生姜等の旨味を加え、さらに隠し味としてもろみの風味とコクを程よく効かせた焼肉用調味料です。



139089

いし本食品工業(株)
スタミナねぎ塩たれ

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				
201 kcal	2.3g	6.6g	34.4g	7.6g

風味豊かなネギの香りに、ニンニクや黒胡椒をガツンと効かせた塩たれです。濃厚な味に食欲がそそられます。肉や野菜、海鮮、種類等の幅広い食材にご使用頂けます。



2101984

ミホウジャパン(株)
三色ピーマン
スライス

規格: 1KG

赤、緑、黄色のピーマンを細切りにし、軽く湯通し(ブランチング)した後、バラ凍結にしました。



2110172

フィールド
冷凍ニラ
(5cm カット)

規格: 1KG

旬の時期に収穫したニラを5cmにカットし、バラ凍結したものです。お使いになる分だけ取り出し、凍ったまま炒め物などにお使いいただけます。



2110105

フィールド
冷凍ニンニクの芽
(5cm カット)

規格: 500G

旬の時期に収穫したニンニクの芽を4~5cmにカットし、バラ凍結したものです。お使いになる分だけ取り出し、凍ったまま炒め物などにお使いいただけます。



花菜



炭酸水を注いでシユワシユワ



101382

フレック
あわせるゼリー
(とちおとめ果汁入)

規格: 500G

栃木県産とちおとめ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。不足しがちな鉄分、食物繊維、ビタミンCを配合しております。彩りが綺麗なので、行事食にもおすすめです。



110152

アスク
冷凍
レモン・スライス

規格: 500G

スペイン産のレモンを使用しています。使用量の割には使いつらい「レモン」ですが、トロピカルマリアのレモンは、皆様の悩みを解決できるアイテムです。パック入り数: 約41枚(目安)

韓国版フルーツポンチ「ファチェ(花菜)」
ファチェに使える缶詰のフルーツはもちろん!
冷凍のカットフルーツも豊富にご提供します!
ぜひお好みの果物を入れて楽しんでください!

20190678

東亜商事(株)
ナカシン 冷凍カット
バナナ

規格: 1KG

褐変しにくい冷凍のカットバナナです。普通のバナナを冷凍して解凍すると大量のドリップが出ますが、この商品はドリップが非常に少なく使いやすいです。



ドリップが少ない!



18545

ストー缶詰(株)
甘夏みかんホール
2号缶

規格: 2号缶
(固形量: 470G)

国産の甘夏みかんの皮を剥いて、ホールのまま詰めました。実の外観も味も瑞々しい香味を残しています。独特の酸味と甘み、ほのかな苦味を損なわない程度のヘビーシラップ漬けです。



47671

東亜商事(株)
チリ種なしぶどう
冷凍

規格: 1KG

種なしなので、解凍後そのまま召し上がれます。(皮つきの商品です)



▲QRコードから記事へGO!



菜園風野菜の
カポナータ

72220

カゴメ(株)
菜園風野菜の
カポナータ

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	1.5g	1.5g	8.9g	1.1g

イタリアで育った彩り・甘み・旨み豊かなズッキーニ、なす、ピーマンを濃厚なトマトのソースで煮込みました。ワインをはじめ、お酒にぴったり。



49870

カゴメ(株)
冷凍ドライトマトの
オイル仕立 [トピッ ヅカ 用]

規格: 250G

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 235kcal	4.3g	13.7g	23.6g	1.6g

ドライトマトを水戻しし、オイル漬けにしました。しっかりとした果肉と鮮やかな赤色が特長です。



67957

ハイツ日本(株)
ライスコロケ
トマトバジルリゾット

規格: 600G (20 コ)

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 185kcal	6.7g	4.9g	28.6g	1g

バジルの葉、バジルのペーストで香りよく、にんにく、チーズを加えて、程よい酸味のトマト味に仕上げたりゾット仕立てのライスコロケです。



102641

カゴメ(株)
トマトジュース 食塩
無添加

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 22kcal	0.9g	0.1g	4.6g	0.02g

本品にはリコピンとGABAが含まれます。血中コレステロールが気になる方や血圧が高めの方におすすめです。



51651

創味食品
トマトのソース

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 109kcal	2.1g	3.7g	16.7g	2.4g

さわやかな酸味、コクのある旨味が特長の完熟トマトをベースに、おろしたて玉ねぎとニンニクを加え、バジルなどの香辛料で風味をつけたトマトソースです。



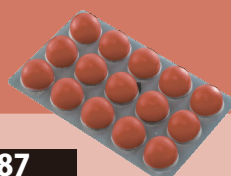
16787

マルハニチロ(株)
やさしい素材
(トマト)

規格: 390G (15 コ)

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 52kcal	0.6g	0g	17.4g	0.2g

トマトの素材感をいかし、舌でつぶせるやわらかさに仕上げました。UDF 区分『舌でつぶせる』



栄養士コメント

赤いトマトには栄養がたくさん!赤色はリコピンという物質で生活習慣病予防や老化予防など様々な効果があるとされています。風邪予防に役立つビタミンや腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいるトマト商品をラインナップ!

72654

ニチレイフーズ
枝豆ふわふわ豆腐

規格: 約 25G×20 コ

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 188kcal	8.3g	12.8g	9.8g	1.5g

白魚のすり身に枝豆や玉ねぎ、豆乳を加え、ふんわりとなめらかな食感に仕上げました。自然解凍でも美味しく召し上がりいただけます。豆乳は国産フクユタカを使用しています。



53459

ケーオー産業(株)
えびと蓮根の落とし
揚げ

規格: 約 25G×30 コ

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 132kcal	8.5g	2g	19.6g	1.3g

えびとゴロゴロ野菜の色鮮やかな一品です。
【調理方法】揚げる (天ぷらの場合):
約 5分 30秒 ~ 6分 (油温 170 ~ 175℃)
【賞味期間】製造後 18ヶ月



29905

テーブ(国産)(株)
P S ロールケーキ
(マンゴー)

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 268kcal	5.3g	14g	29.6g	0.1g

マンゴーピューレ入りのクリームをオレンジ色のライン模様を付けたスポンジで包んで巻き上げました。見た目にも映える、マンゴー風味が爽やかなロールケーキです。



1102230

アサヒ飲料カルピス
カルピス (紙パック)

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 232kcal	1.9g	0g	56g	0.1g

しばったままの国産生乳から脂肪分を取り除き、アサヒ飲料独自の乳酸菌による発酵でじっくり時間をかけて仕上げられています。自然の恵みから生まれた爽やかな風味です。



131647

ハウスギャバン(H)
キャップ付き
ドリンクベ-スマンゴ-ラッシー

規格: 800G 6倍希釈

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 136kcal	0g	0g	33.4g	0.7g

牛乳と混ぜ合わせるだけで、マンゴラッシー風味のドリンクが簡単に作れます。カレーによく合う、マンゴー風味のドリンクです。



お取寄商品

140265

森永乳業(株) (市乳)
おいしいマスカット
ゼリー鉄&せんい

規格: 60G×4 コ

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	0g	0g	23.3g	0.1g

食事だけでは摂取しにくい鉄分を1/2日分取ることができます。便秘のお悩みを抱えている方にも嬉しい食物繊維 3g を摂取していただけます。

※お取り寄せ商品のため、ご注文は余裕をもってお願い致します。



120949

森永乳業(株) (市乳)
1875 森永フレッ
シュ純乳脂

規格: 200ML

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 393kcal	41.5g	1.7g	3.1g	0.2g

北海道生クリーム使用で、コクのある味わいが生きているクリームです。洋菓子店でも使用されているプロ仕様の純乳脂肪クリームです。



夏のイチオシ!

125315

東亜商事(株)
D2 名糖産業
ウォーターメイト

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 379kcal	0.1g	0g	94.5g ~94.6g	2.6g

甘さが後を引かないスッキリした風味なので、ゴクゴク美味しく飲んで頂けます。高齢者に配慮した配合の粉末水分補給飲料です。20Gを1Lの水に溶かしてお召上がりください。



131961
アップル

131962
グレープ



おいしく水分補給