



Medi-Care 7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

十五夜をイメージした献立に挑戦！まん丸のお芋や団子はまるでお月さま♪秋に食べたい食材もふんだんに使いました！旬な秋食材を使った十五夜メニューでお月見気分を味わいましょう～♪

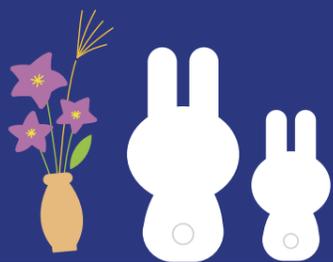


管理栄養士ライター
関東メテイ子

特集 1 秋の十五夜メニュー提案

お月見 ごぜん

管理栄養士が
考案しました！



お月見ごぜん・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
709 kcal	26.1 g	15.3 g	114.8 g	2.6 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

使用した商品はこちら！

01 白玉ぜんざい

栗の甘露煮はお月様、ゆで小豆は夜空をイメージして作りました♪



1915033
フレック
白玉 (約142粒入)
規格：1KG

自然解凍で使用できる、手頃サイズの白玉です。フルーツポンチやあんみつなど様々なメニューにご使用いただけます。

ひと口サイズで食べやすい！



1801053
大冷
むき栗 500
規格：500G

粒よりのむき栗を揃えました。料理からお菓子まで幅広い用途にお使いいただけます。



1005170
谷尾食糧工業(株)
谷尾) ゆで小豆
規格：23"ウカン(1000G)

小豆本来の風味を生かした製法でふっくらと炊き上げております。ぜんざい、トッピングに使用しても甘みが凝縮されています。

02 鮭ときのこのホイル焼き



1801131
味の素冷凍食品(株)
きのこミックス
規格：500G

ひらたけ、マッシュルーム、エリンギ、しいたけをバランス良くミックスしました。加工にこだわり、風味、食感が良いので、幅広いメニューにお使いいただけます。



70588
大冷
楽らく骨なし
北海道秋さけ 60G
規格：60G (5切入)

北海道産の秋さけを丁寧に骨を取り除いて切身にしました。パサつきがなくジューシーな口当たりです。

どちらもビタミンDを多く含む食材です。
Ca吸収を助ける働きがあります。

04 さつまいもご飯



22253
ライフフーズ(株)
内山青果)
皮なしさつまいも
ダイス
規格：1KG

さつまいもを食べやすい皮なしの約10mm角のサイコロ状にカットし冷凍しました。

ごはんやパンに
混ぜても
おいしい！

10mmの
サイコロカット！
ほぼ実寸！

03 さといも炊き合わせ

事前解凍がおすすめ！



139912
マルハニチロ
おだしでほっこり
さといもの煮物
規格：1KG

スチームコンベクションオープンや湯せんで簡単に調理できるさといもの煮物です。かつおと昆布のだしが効いた特製たれで甘辛く仕上げました。



115968
三島食品(株)
スライス人参 (もみじ)
規格：100G

人参を薄くスライスし、もみじ型に型抜きしました。バラ凍結なので、必要な分だけ使用していただけます。

05 豆腐と野菜の味噌汁

カット済で
調理時間短縮！



66360
株式会社マリン・フーズ
Sサイズ 絹とうふ
ダイスカット
(3~4G)
規格：1KG

作り立ての豆腐をダイスカットし、冷凍しました。煮詰めても固くなりにくいです。



136534
椿食品(株)
自然解凍
大根葉
5MM カット
規格：500G

解凍してそのままお召し上がりいただけます。契約栽培した新鮮な原料を急速凍結した商品です。

お祝いにぴったり 食事で彩る敬老の日



栄養士コメント

敬老の日やお祝い事にぴったりの商品を集めてみました！
高級感のある食材を取り入れることで、より華やかな食事に！
感謝の気持ちを美味しい食材とともに届けましょう～！



1602275
理研ビタミン(株)
徳用松茸ごはん
(炊込み用) 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
153kcal	5.9g	9g	12.2g	6.1g

松茸を主体に他のきのこ類も加え、たけのこ、油揚げが入った炊き込みごはんの素です。本品1袋(1KG)に対して米3～3.5KG(2升)。



57313
テブ ルマ-ク(国産)(株)
NEW ふっくら赤飯
(塩味)

規格：1KG

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	4.1g	0.6g	44.1g	0.7g

国産もち米と北海道産大納言小豆を使用しております。ほんのりきいた塩味がおいしさを引き立てます。



69359
ノースイ (HUT)
手揚げえび天ぷら
(BT26/30)

規格：5L

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
230kcal	8.3g	13.9g	16g	0.4g

1尾ずつ丁寧に手揚げしておりますので、衣の「自然な華散り」、「軽い食感」をお楽しみいただけます。



23680
株式会社ニッスイ
CN やわらかいか天ぷら④

規格：40G (50個入)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
248kcal	10.1g	16g	14g	0.4g

冷めてもやわらかいイカを使用しています。香ばしい衣と肉厚なイカの食感をお楽しみいただけます。



67952
オカフーズ
黒ムツ西京漬

規格：70G (10切入)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
189kcal	16.2g	12.1g	1.7g	1.4g

上品な脂の乗った黒ムツを使用しています。独自調合の調味料に48時間以上漬け込みし、じっくりと味をしみこませました。高級感のある逸品です。



1906093
ケイエス冷凍食品(株)
若鳥八幡巻 250G

規格：250G

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
234kcal	16.7g	13.5g	11.5g	1.6g

ごぼうを若鳥のもも肉で巻き上げ、深みのある独自の味で仕上げました。ごぼうの風味と食感が生きた手作りの商品です。



139910
マルハニチロ
旨味熟成 若鶏の
西京焼

規格：800G(1074)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
188kcal	13.7g	10.6g	8g	1.3g

ボリューム感と風味、甘味にこだわった若鶏もも肉の西京焼きです。

やわらかい肉質！
脂肪が少なめで
あっさり食べられます



101888
グルメン栗清
和牛切り落とし

規格：500G

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
517kcal	11g	50g	0.1g	0.1g

和牛バラ肉を使用した切り落としです。段階的にシートをかましているので使いやすい商品になっています。



59440
伊藤ハム販売(株)
CT ローストビーフ

規格：KG/775g
1本あたり0.8KG～1.5KG

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
135kcal	23.2g	4.5g	0.5g	1.4g

牛の腕肉部分のトウガラシと呼ぶ部分を使用しています。かたちはほぼ均等で、盛り付けしやすいです。味にはコクがあり、最高のローストビーフです。

66437
オカフーズ
Plus キンメダイ
切身(骨取り) 60G

規格：60G (5切入)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
160kcal	17.8g	9g	0.1g	0.5g

きれいな海で漁獲されたものを厳選して使用。形状や大きさのばらつき、骨の残りなど様々な品質に徹底的にこだわりました。



ほどよい脂がのった
上品な味わいの
キンメダイ

32865
創味食品
創味 鯛だし

規格：1.8L

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
43kcal	3.4g	0g	7.3g	14g

新鮮な鯛から取ったスープをベースに、昆布やホタテの旨みを上品に仕上げた、濃厚な風味の鯛だしです。



22020
仙波糖化工業(株)
冷凍しっとり
まんじゅう(黒糖)

規格：27G (10個入)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
265kcal	4g	0.5g	61.1g	0.35g

生地に黒糖を使用し、上品な風味が口中に広がります。



39790
仙波糖化工業(株)
ドームケーキ
(カスタード)

規格：40G (10個入)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290kcal	5.7g	10.4g	43.5g	0.13g

カスタードクリーム風味のふわふわ食感お菓子です。



新在産品
141132
大冷
白桃カット
(ソース入)

規格：300G

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
94kcal	0.5g	0.1g	24.7g	0.03g

白桃の爽やかな香りと甘さをソースと一緒に閉じ込めました。カット済みで、解凍してすぐにご利用いただけます。



まるでむきたて！生の桃のようにジューシー



プレートにも

