



Medi-Care 8 Selection 月号

栄養士コメント

ハッピー・ハロウィン 🎃 ハロウィンといえばかぼちゃ！！
デザートに豆腐を使いヘルシーにハロウィン色で彩った
献立にしてみました〜♪
見た目でも楽しめるメニューです！

レシピと材料をWEBに掲載しています。
ぜひチェックしてください！

レシピと材料はコチラ



特集
1

ハロウィン色満載 10月イベントメニュー



HALLOWEEN



03 ブラックサラダ

02 ミイラハンバーグ

04

おばけのパンキンムース

01 海老ピラフ

ハロウィンメニュー・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
729 kcal	20.0 g	25.8 g	97.8 g	3.8 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

01 海老ピラフ

1915012

味の素冷凍食品(株)

エビピラフ 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
100g当たり				
142 kcal	2.5 g	1.6 g	29.4 g	0.87 g

お米を炒めてから炊き上げ、ふっくらパラッとした食感に仕上げました。プリプリのえびと野菜が入った、彩り鮮やかなピラフです。



130276

(株)ニッスイ

SHRIMP PRO
むきえび 61/70 IQF

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				
68 kcal	15.5 g	0.6 g	0.2 g	0.7 g

えびの繊維を感じる食感で、えび本来の旨味がたっぷりです。加熱後も自然な色合いです。



03 ブラックサラダ

39182

樽食品(株)

人参千切り IQF

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				
24 kcal	0.7 g	0.2 g	7 g	0.1 g

人参を約3mm幅の千切りにカットし、急速冷凍にしました。パ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。



133036

キューピー(株)

こく味黒胡麻
ドレッシング

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				
438 kcal	3.1 g	39 g	18.1 g	3.5 g

すりごま、煎りごま、練りごまをブレンドした香ばしい黒ごまの風味が特長のドレッシングです。



04 おばけのパンキンムース

1004091

ユアサフナショク(株)
みかん缶詰

規格：4号缶
固形量 234G 内容量 425G

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				
234 kcal	0.3 g	0.24 g	13 g	0.1 g

定番のみかん缶詰。そのまま食べても、ケーキなどのトッピングにも使える商品です。



136380

カゴメ(株)
パンプキンピューレ
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
100g当たり				
76 kcal	0.8 g	0.3 g	17.4 g	0 g

冷凍状態のかぼちゃを細かく破砕し、冷凍にしました。食感がなめらかです。加熱済みですので、解凍後そのままお召し上がりいただけます。



加熱済!

ピューレを使用することで、
裏ごしする手間が省けます。



ムースに絹ごし豆腐を使いヘルシーに

POINT

- 🎃 生クリームは七分立てにしておばけのふんわり感を出しました!
- 🎃 かわいいおばけの顔はチョコペンで!
- 🎃 みかんをかぼちゃに見立てて、ハロウィン感を出しました!

特集
2

秋といえば食欲の秋！ 旬の味覚集めました



38689

(株)大冷
楽しく骨なしさんま
60

規格：60G(5切)

ほどよく脂がのったさんまから骨を取り、まるかじりのできる骨なしさんまが完成しました。

1936390

イワタニフーズ(株)
フーズランド 冷凍きのこの
おぼろ和え

規格：500G

3種のきのこ(ひらたけ、まいたけ、えのきたけ)に人参とさやいんげんを加え彩りよく仕上げた豆腐の和え物です。



39681

マルハニチロ(株)

NEW
ひとくち鯖竜田揚げ

規格：1KG(56枚入)

醤油ダレで下味をつけたひとくちサイズのさばの竜田揚げです。



137578

(株)フレック
FC ケーキ マロン
(イタリア産マロン)

規格：440G

イタリア産マロンを使用した濃厚で豊かな栗の風味と、しっとりとしたスポンジが楽しめるモンブランのフリーカットケーキです。



産地にこだわり
さらに美味しくなって登場！

栄養士コメント

食欲の秋ということで秋の味覚を集めてみました。
旬の食材を取り入れて、秋を満喫しましょう♪

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！

137618

(株)ニチレイ
北海道かぼちゃと
チーズソースの包み揚げ

規格：75G(20個)

栗かぼちゃでチーズソースを包んだ包み揚げです。4種類の北海道産チーズを使い、濃厚なチーズソースと甘いかぼちゃで相性良く仕上げました。



17655

(株)ニッスイ
T手造り
大粒カキフライ 35

規格：35G(20個)

うま味たっぷりのかきを、サクサクで軽い食感が楽しめる衣で仕上げました。



103920

マルハニチロ(株)
デリカDE
れんこんの肉はさみ(粉付)

規格：1.2KG(30個)

鶏挽肉に5種類の野菜を加えて彩りよく仕上げた中身をシャキシャキの蓮根で挟みました。天ぷらメニューのベースとしてお使いください。



1903082

味の素冷凍食品(株)
三色いなり

規格：40G(25個)

にんじんやかぼちゃ、わかめなどを配合し、おでん種にぴったりです。他の野菜との組み合わせも自在です



54802

スカーフード工業(株)
モンブラン絞り
ホイップマロン

規格：600ML

クリームが糸状にしぼれる為、アイス、クレームのトッピングやパフェ、メニューなど使い方のバリエーションが広がります。



113197

味の素(株)
クノール クイックサーブ
パンプキンクリーム

規格：460G

濃厚で甘みのある完熟赤皮栗かぼちゃを使用したスープです。沸かしたお湯に溶かすだけで、素早く大量のスープが出来上がります。



134875

正栄食品工業(株)
N&D
洋梨ハーフ

規格：2号缶
内容量 850G 固形量 460G

中国産の洋梨を半分カットし、ライトシロップ漬けにしたものです。



特集
3

カリウムの王様 おいものおやつ



栄養士コメント

お芋がおいしい季節になりました！糖質やカロリーが気になり敬遠しがちなお芋ですが高血圧予防や美肌効果があるとか・・・
不足している栄養素をおやつで取り入れていきましょう！



1914050

味の素冷凍食品(株)
ぽてともち
(カマンベール入)

規格：40G(20個)

北海道産じゃがいもを練り込んだ生地の中にチーズを入れた、カマンベール味のスナックです。



居酒屋風の味で、
とまらない美味しさ！

29674

(株)フレック
紫いもと
さつまいものタルト

規格：ヤ70G(6個)

さつまいもと白あんを合わせたフィリングに、紫いも独特の色と甘味をいかしたクリームをのせたタルトです。



自然解凍OK



129448

(株)ニチレイフーズ
中華ポテト黒砂糖入り
(ベトナム)

規格：1KG

ベトナム産のさつまいもを使用し、黒砂糖入りの餡で中華ポテトに仕上げました。あらかじめ餡を絡めてありますので、自然解凍するだけでお召し上がりいただけます。

1914220

エバラ食品工業(株)
いももち 60

規格：60G(20個)

独自の製法により冷めても硬くならず、いつでももちもちのおいしさを楽しめるいももちを作りあげました。



17267

仙波糖化工業(株)
やわらか羊羹
(さつまいも)

規格：500G

アレルギー物質が入っていないので安心。使いやすいように目盛りが包材に入っています。

