



Medi-Care Selection 9月号

栄養士コメント

11月8日は立冬！秋から冬へと季節が変わります。昼夜の寒暖差が大きく、1年の中で最も体調を崩しやすい時期です。冬に備えてあったかメニューで身も心も温まりましょう！

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！



管理栄養士ライター

特集1 秋から冬へ！あったかメニュー



立冬に水餃子がおすすめ！？

02 冬瓜のサラダ

03 花五目卵巻

立冬メニュー・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 |
|----------|--------|--------|--------|-------|
| 666 kcal | 24.1 g | 24.1 g | 93.9 g | 3.4 g |

※写真の献立メニューすべての合計値です。

04 やわらかチーズケーキ

01 ぽかぽか水餃子スープ

01 ぽかぽか水餃子スープ

50706

味の素冷凍食品(株)

皮もちもち水餃子

規格：約 12.5G



もちもちとした皮の食感が身上的、中華飯店風の本格的な水餃子です。茹で調理はもちろん、スチコンでの大量蒸し調理も可能です。

【規格・入数】1ボール50個入り、1個約12.5G

【調理方法】

■蒸し：約5分 ■茹で：約4分

■スチムコンベクションオープン：調理モードはスチム、

温度は約100℃、時間は約8分

【賞味期限】12ヶ月

1407102

テーオー食品(株)

針しょうが(冷蔵)

規格：400G

色鮮やかなしょうがを針状にカットした商品です。シャキとした歯ざわりが特徴です。煮物や和え物等の飾りつけやワンポイントとして、また、しょうがの風味をプラスしたいときに手軽にご使用いただけます。



39180

椿食品(株)

白菜カット IQF (3-5CM)

規格：500G

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。



48116

椿食品(株)

しいたけスライス

規格：500G

生しいたけをスライスして、ノンブランチングで急速凍結しました。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。

46666

(株) Mizkan

麺&鍋大陸 濃厚鶏白湯スープの素

規格：1110G

鶏のがらをじっくり煮込んだ濃厚な旨みの白湯スープに「鶏油(チーク)」を加え更に鶏の旨味と風味を豊かに仕上げました。

【規格】1ボール1110G

【使用方法】

■ラーメン(本品1:水またはお湯6~7)

■鍋(本品1:水またはお湯10)

【賞味期限】240日



麺&鍋大陸シリーズ 他にもおすすめございます！



57369 地鶏寄せ鍋 1170G

75620 キムチチゲスープの素 1270G

11681 地鶏塩ちゃんこスープの素 1110G

53698 ごま豆乳スープの素 1150G

47843

椿食品(株)

人参 短冊切り IQF

規格：500G

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短冊状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。



76535

テーオー食品(株)

葱生姜醬

規格：400G

みじん切りとすりおろしの2タイプのしょうがを、絶妙なバランスで配合しました。たまねぎ・長ねぎによってシャキとした食感も加えています。いつものメニューに加えるとワンランクアップできる万能調味料です。



02 冬瓜のサラダ

立冬といえば冬瓜。目新しくサラダにしてみました！

69771

イズックス(株)

冬瓜乱切り 中国産

18~22G/個

規格：1KG

使いやすい大きさにカットし、新鮮な風味をそのままに加工致しました。



煮物にもおすすめ！



03 花五目卵巻

137582

(株)大冷

花五目卵巻 RN

規格：30G(16個入)

彩り豊かな野菜(にんじん、グリーンピース、とうもろこし)と鶏肉、ハム、チーズ、ひじき等の具材を卵で巻き、カットしました。見た目にも美しい一品です。



04 やわらかチーズケーキ

20220597

森永乳業(株)

チーズケーキベース

規格：1KG

オーストラリア産クリームチーズと北海道産マスカルポーネチーズを使用しています。オペレーションし易い硬さに調整しています。タルト生地に流し込んで焼くだけでチーズタルトを作ることが可能です。冷蔵庫から取り出して、調温せずそのままご使用いただけます。

【規格】1ボール1kg【賞味期限】6か月



アレンジ色々！

特集
2

アツアツ点心

栄養士コメント

寒い日にはアツアツの点心が食べたくありませんか？
今回は様々な点心を集めてみました！
熱いのでやけどには注意です！



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！

35992

(株)ニチレイフーズ
パリッとディッシュ
春巻 (カレーポテト)

規格：50G(20個入り)

皮がパリッとした春巻です。にんじん、玉ねぎ、マッシュポテト、豚肉を具材に入れカレーポテト味に仕上げました。



31664

(株)ニチレイフーズ
パリッとディッシュ
春巻 50G

規格：50G (20個入り)

デンプンや糖類の配合を大幅に変更し、パリッと感と揚げ色も良くなりました。パリッとした皮に負けないようにオイスターソースを約2倍に増量、旨味を底上げしました。

138786

株式会社ニッスイ
本格中華大粒海鮮
シューマイ

規格：400G (10個入り)

いか・ほたて・かにの海鮮素材とすり身を合わせた魚介の風味たっぷりのシューマイです。食べ応えのある大粒タイプです。



129404

マルハニチロ(株)
スープあふれる小籠包

規格：500G (20個入り)

肉の旨味を引き出し、自家製清湯スープで仕上げた小籠包です。くちどけの良いしなやかな皮で包みました。



28124

友盛貿易(株)
ひとくち棒餃子
20G

規格：20G (40個入り)

一口サイズの棒型ぎょうざ。揚げてパーティーにも使えるお手軽タイプです。蒸し焼きにもご使用頂けます。



133991

株式会社名旺フーズ
ごま団子 30G

規格：30G (20個入り)

すっきりとした甘さのつぶあんを、もちもちの皮で包んだ中華デザート定番の一品です。【調理方法】凍ったまま油で揚げてお召し上がりください。■揚げ：約5分(油温170~180℃)【賞味期限】540日



1911587

テーブルマーク (国産) (株)
ひとくち桃まん

規格：25G (20個入り)

なめらかなあんを、きめ細かくて弾力のある生地です。【調理方法】■蒸し：約7分■電子レンジ解凍と蒸し器併用・電子レンジ(500W、4個の場合)：約1分(霧吹きし、ラップをする)・蒸し：約4分



1911114

(株)大冷
餃子

規格：20G (50個入り)

蒸しても焼いても揚げても美味。人気の中華定番メニューです。【調理方法】焼く【賞味期限】12ヶ月



栄養士コメント

冬に食べたいスイーツを集めました。
この時期だからこそ美味しい濃厚スイーツです。
甘いスイーツで冬を楽しみましょう~



特集
3

冬のスイーツ おすすめ品！

22763

昭和冷凍食品(株)
ショコラプチケーキ 2

規格：約14G (50個入り)

ふんわりやわらかでしっとりした生地に、口溶けの良いチョコレートクリームを入れました。冷やしても温めても美味しくお召し上がり頂けます。



123145

テーブルマーク (国産) (株)
ココアワッフル
(個包装) V04

規格：28G (20個入り)

卵を使った、ココア味のワッフルです。生地に吸収の良いヘム鉄を入れて栄養強化しています。中には、カスタードクリームとホイップクリームを入れました。



立冬はココアの日



15210

片岡物産(株)
バンホーテン)
リッチテイストココア

規格：500G

牛乳で練ったり、火にかける手間がなく、お湯を注ぐだけで簡単に風味豊かなバンホーテンココアが出来上がります。

205133

フレック
モンブラン

規格：85G (6個入り)

しっとりとしたフィナンシェタイプの生地の上に、3種のクリームをトッピングしたモンブランです。



18022

テーブルマーク (国産) (株)
FC ガトーショコラ

規格：385G

生チョコを思わせるような、どっしりと濃厚な味わいのガトーショコラ。上面にはココアパウダーを振りかけました。



120100

テーブルマーク (海外) (株)
フリーカットケーキ
アップルパイ

規格：500G

ベルギーマーガリンを贅沢に使用したパイ生地、りんごプレザーブとクッキークラムを生地の端まで乗せて成形し、仕上げにナージュを塗ってつや感を出しました。



141757

フレック
◇FCベイクドスフレーズ
(北海道クリームチーズ使用)

規格：360G

北海道産クリームチーズを使用し、ふんわりと焼き上げたスフレーズケーキです。甘みを抑えることでまろやかでクリーミーな乳風味とチーズのkokを引き立てながらも、やさしい味わいに仕上げました。



123282

フレック
FC いちごショートケーキ
(北海道産生クリーム使用)

規格：375G

北海道産生クリームに酸味のあるいちごを合わせ、口溶けのよいしっとりとしたスポンジで挟みました。コクが感じられながらも甘みと酸味のバランスがとれた、すっきりとした味わいのショートケーキに仕上げました。

