

Medi-Care 10月号 Selection

栄養士コメント

クリスマスイメージした献立に挑戦！緑と赤を取り入れてクリスマスカラーに！盛り付けを工夫してクリスマスのリースやツリーのように仕上げました♪アレンジも簡単なので、ぜひ試してみてください～

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
関東メテイ子

特集
1

クリスマスメニュー提案

01 ホタテとラディッシュのマリネ

02 ほうれん草とコーンのバター炒め

03 ベジライス

04 クラムチャウダー

05 ミートローフ

06 ツリーロール

Merry Christmas!

トマトとコンソメで炊き上げ、
野菜をあえました！
仕上げにコショウをふりかけて...

クリスマスメニュー・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
701 kcal	27.2g	30.5g	75.8g	2.9g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

01 ホタテとラディッシュのマリネ

おすすめ♪

124463

かね善

ホタテ貝柱開き 5Sハーフ 20枚入

規格：20枚 北海道、青森県産メインのホタテを
(1枚約6G) スライス加工しました。冷蔵庫解凍



302067

キューピー(株)

マリネドレッシング

規格：1L
すっきりとした酸味とレモン果汁のさわやかな風味が特長のドレッシングです。

02 ほうれん草とコーンのバター炒め

101927

マルハニチロ

便利なほうれん草と コーンのバター炒め

規格：500G
ほうれん草をバターで炒め、仕上げにコーンを加えました。彩りの良いつや感、バターの旨み、コーンの甘味を楽しめます。
自然解凍可



04 クラムチャウダー

同量の牛乳を加えて、
温めるだけ♪



同シリーズのこちらもおすすめ！

113991

ほしえぬ
ミネストローネ
規格：500G

114277

キューピー(株)

ほしえぬ クラムチャウダー

規格：500G

あさりのうま味に加え、魚醤を隠し味に魚介系の香りとうま味を引き立てた、深みのある味わいが特長のクラムチャウダーです。

イチオシ!

05 ミートローフ

23601

グルメン栗清

冷凍牛豚合挽き肉 (牛50%豚50%)

規格：500G
豪州産牛肉とアメリカ、カナダ産豚肉を使用した挽肉です。牛肉50%、豚肉50%です。
流水解凍、冷蔵庫解凍



48787

天狗缶詰(株)

国産うずら卵水煮 20ヶ缶

規格：20ヶ缶
(固形量:430G 固形数:55~65個)
加熱してありますので、八宝菜や中華丼の具としてそのままご使用頂けます。



おすすめ♪

24140

ハインツ日本(株)

ソテード ベジタブル (オニオン&キャロット)

規格：1KG
ニュージーランド産のたまねぎとにんじんを約5mmにカットして、素材の甘さを引き出すように軽くソテーした冷凍素材品です。
自然解凍可
冷凍のまま加熱可



75906

ハインツ日本(株)

肉料理・ローストビーフ 用ソース 和風赤ワイン

規格：580G
赤ワインと醤油をブレンドし、フルーツの甘味と酸味で仕上げました。ポルドー産赤ワインを原料に使用した贅沢な味と香りが、肉料理とベストマッチです。



06 ツリーロール

33262

テーブルマーク(国産)(株)
PSロールケーキ
(ショコラ)

規格：200G
直径約5cm×長さ約33cm
冷蔵庫解凍、自然解凍



9514

スカーフード工業(株)

こだわりのホイップ抹茶

規格：600ML
宇治抹茶パウダーを使用した、甘すぎず、抹茶のうまみが引き出されているホイップクリームです。

その他おすすめのホイップ



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



204016

スカーフード工業(株)
ホイップチョコ

規格：600ML

原材料由来の色味を生かした本格チョコホイップです。

こちらと合わせて
ハインツ日本(株)の
"お肉に合うソース3種!"



67341

ロースト
ガーリック
ソース
1200G



123898

クラシック
バーベキュー
ソース
590G

特集
2

洋風おかず

栄養士コメント

食事のメインになる洋風のおかずを集めてみました！
洋風なので、クリスマスの献立にもぴったり♪
食べやすいサイズ感なのでバイキングにもおすすめです



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！

68035

キューピー(株)

とろっと名人
ひらけオムレツ 120G



規格：120G

半熟状の卵を包み込んだジューシーなオムレツです。温めても固まらず、上から切れ目を入れると中身がとろりと流れ出てきます。流水解凍、冷蔵庫解凍、袋のままオイル可・スチコン可

パーティーにも！

イチオシ！

35545

フレック
フリ-カット7種の
野菜のキッシュ

規格：300G/1口



自家製のパイ生地、指定農場で栽培した野菜と、アパレイユを合わせて焼き上げました。電子レンジで常温で解凍後、オーブンで約11分焼く。

1910173

ニチレイフーズ

プレーンオムレツ 60G



規格：60G×5個

中心部が半熟状のプレーンオムレツです。
ポイル：約7分、蒸し：約15分
電子レンジ：凍ったままお皿にのせて500W2分(1個)

他にも
おすすめ！

64116

味の素冷凍食品(株)

ミートローフ
(ポテトサラダ入り)

規格：約300G×4本入

高齢者にもなじみがある人気メニューを組み合わせたポテトサラダ入りのミートローフです。にんじん、いんげん入りでカット断面を彩り良く仕上げました。
スチコン：140℃25分
蒸し：約20分



9833

ニチレイフーズ

NEW SP
エビフリッター
(81/120)

規格：1KG(100～130尾)

衣はふわっと揚がるように仕上げられています。揚げ：約4分



108069

大冷

ホタテ風味フライ
20G

規格：20G×25個

ひとくちサイズに仕上げた食べやすいフライです。25個入 揚げ：約3分



105227

テ-ブルマ-ク(国産)(株)

マイスター-デリ欧風ビーフ
カレールウコロッケ

規格：70G×10個

グラスドビアン、マッシュルームエキスを加えた濃厚でコク深い本格ビーフカレールウをそのまま包みました。
揚げ：6分半



1937217

ハイツ日本(株)

しばってグラタンR
プレーン

規格：1KG

ハイツ自慢のホワイトソースにマカロニが入った便利な食材です。絞り出しが可能な袋ですので、どんな容器でも簡単にオリジナルグラタンを作り上げられます。流水解凍



特集
3

あったか一品 & スイーツ



栄養士コメント

寒い季節には温かいものが食べたい！
ホクホクにして食べることができる商品集めました！
湯気からおいしい香りが伝わって…食欲も増すこと間違いなし！



Good..



フレンチトーストに！

アレンジ
いろいろ♪

120824

隆光商事(株)

車ふ 約20枚

規格：200G

弾力と歯ごたえのある食感。
型崩れしにくく煮物炒め物等にも使えます。

イチオシ！



オニオングラタン
スープに！

ほかほか♪

129406

マルハニチロ

プリっ旨
えび蒸し餃子

規格：600G(30個入)

プリッとしたえびの具材感と、たけのこ、水くわいのシャキシャキした食感が楽しめるえび蒸し餃子です。
蒸し：8分、スチコン：約8分
電子レンジ：500W約50秒(2個)



とろ〜り♪

ほっこりスイーツ

11983

フレック

プチ・フォンダン
ショコラ

規格：50G×6個入

濃厚なガナッシュ(チョコレートソース)がとろり。色も味わいもチョコレートのコクいっぱいホットデザートです。冷蔵庫解凍、自然解凍、電子レンジ：お皿にのせて500W約30秒(1個)



50814

大冷
今川焼き
(カスタード)

規格：40G×10個

今川焼の定番カスタードです。
皮には食物繊維を配合し、なめらかなクリームを包みました。

電子レンジ：お皿にのせて600W2分(5個)



20180105

ケイエス冷凍食品(株)

焼きドーナツ 25g
(チョコ味)

規格：25G

ココアパウダーを使用して人気のチョコ味に仕上げた焼きドーナツです。幅広い年代層にお召し上がり頂けるよう、1個約25gのやや小さいサイズに仕上げられています。



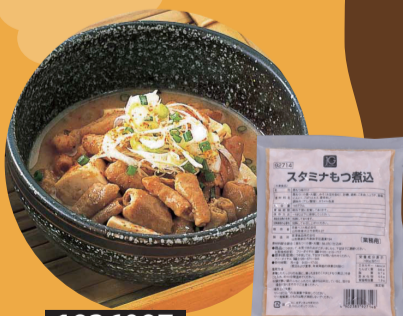
1936097

日東ベスト(株)

【CS】JGスタミナ
もつ煮込

規格：195G×20袋入

みそ味ベースで豚もつを柔らかく煮込みました。ポイル：約10分



2倍の水を
くわえて
加熱するだけ！

1910027

キューピー(株)

PP濃縮
茶碗蒸しの素

規格：1.8KG

かつおと昆布のだしが効いた茶碗蒸しを手軽にお作りいただけます。
流水解凍、冷蔵庫解凍、スチコン可

