



Medi-Care Selection 3月号

栄養士コメント

今回は母の日の献立を提案！いつも気遣ってくれるお母さま方に感謝の気持ちを込めて作りました。
酢飯のお酢をレモン汁にすることで初夏に合う1品に♪



管理栄養士ライター
関東メディ子

特集 1 母の日献立～いつもありがとう～

2 あんかけ茶碗蒸し

3 鶏肉の炭火焼

5 マンゴープリン

1 母の日オープンいなり寿司

4 湯葉と昆布の彩り和え

母の日献立・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
734 kcal	26.8 g	27.7 g	91.1 g	3.1 g

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！



Happy MOTHER'S DAY

使用した商品はこちら！

1 母の日オープンいなり寿司



9735 富岡食品 味付け油揚げ 8×6cm 規格：40枚
かつお節の風味の香る優しい味付けのいなり寿司の皮です。懐かしさを感じる、甘じょっぱい味付けになっております。

650円



46000 東亜商事 HPP アボガドベルデ 規格：250G
アボカドベルデは一番おいしい時期のアボカドを冷凍にしました。したごしらえの手間がかからず、コストパフォーマンスに優れています。東亜独自で開発をした特殊な水あめを加える事により、味に影響を与えず、緑色を長時間保つことに成功しました。

468円



101409 ボッカサップフード 業務用 ボッカレモン ニューボッカB 規格：720ML
100%レモン果汁同様の酸味と香りに仕上げた10%レモン果汁入り飲料です。保存がきいて、とても経済的です。

635円



118940 ニススイ サーモントラウト 鮭とろ 規格：300G

チリ産のトラウトを国内で加工してまず。さらに鮭エキスをブレンドし、鮭の旨みを引き立てました。なめらかな舌触りで、軍艦巻きや海鮮丼にそのまま使えます。自然解凍、流水解凍してからお召し上がりください。

1,190円

2 あんかけ茶碗蒸し



1936013 キュービー 濃厚茶碗蒸し NO.2 1KG 規格：1KG
かつおだしが効いたなめらかな食感の茶碗蒸しを簡単にお作りいただける、濃縮タイプの茶碗蒸しの素です。

1,200円



106098 ヒガシマル醤油 割烹関西 銀あん 規格：1.1KG
かけるだけでだしがきいた本格的な銀あんメニューが簡単に作れ、料理の見た目とおいしさの両方の価値を高める調味料です。

820円

3 鶏肉の炭火焼



備長炭で丁寧に焼いた若鶏のもも肉を蒸し調理でご提供いただけます。塩分に配慮しながら、醤油風味を効かせています。

30000026 味の素冷凍食品 やわらか若鶏もも炭火焼 規格：54G 1P 10個入り 132円/個

4 湯葉と昆布の彩り和え



53102 マルハニチロ 便利な湯葉と昆布の彩り和え 規格：500G
湯葉と昆布にオクラを加え、昆布だしを効かせて色鮮やかに仕上げました。自然解凍で、そのままお召し上がりいただけます。

748円

5 マンゴープリン



1934405 マルハニチロ 完熟マンゴープリン 規格：60G 1P 8個入り
アップルマンゴーの果肉とアルフォンソマンゴーピューレをリッチに使用した濃厚なマンゴースイーツです。

138円/個

栄養士コメント

子どもも大人も好む商品を集めてみました。メディケアならではの脂質カット商品ややわらかくて食べやすい商品も紹介しています！

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！



おすすめ！

コレステロールを
98%以上カット！

141835

マリンフード

コレステロール 99%オフ
ヘルシーシュレッド

規格：1KG

植物油を使用しているため、ゴダチーズ（日本食品標準成分表 2020）と比較してコレステロールを98%以上カットしました。ピザ、ピザトースト、グラタン等の加熱料理にご使用ください。

1,220円



2110093

ヤグチ

VPS プチハンバーグ
(トマトソース)

規格：900G

20Gのプチタイプのハンバーグ。たっぷり特製トマトソースに絡めて、ちょっとした副菜に嬉しい一品です。具600G+たれ300G 約30個入り

900円



126576

キューピー

1-1°-のサラダ
タラモサラダ

規格：1KG

たらこのうま味と唐辛子の辛み、素材の風味を引き立てるマヨネーズをバランスよく配合した明太風味のタラモサラダです。

830円



おすすめ！

和の風味をほのかに残した
広がりを感じる味！！

11772

テーブルマーク
繁昌中華ちまき

規格：45G (1P10個入)

もち米に、甘辛く煮込んだ鶏肉としいたけを加え、竹皮で包みました。醤油をベースにかつお、こんぶだしを加え、和の風味をほかに感じる味です。

122円/個

117217

ニチレイフーズ

【5食】RU チキンライス

規格：250G (1P5食入)

オリジナルのトマトソースにミルポペースト、ブドウ酢を加えココを出したチキンライスです。

278円/食

2843

キューピー

SM オムライスシート

規格：1枚 (40G×10枚入)

円形 (直径約18cm) に焼いた、やや甘めのオムライス用薄焼き卵です。

76円/枚

おすすめ！

食べやすい一口サイズの
ケチャップ入り！！

20220290

昭和冷凍食品

プチアメリカンドッグ
(ケチャップ入り)

規格：14G×20個入

フライではサクサクとした食感、電子レンジ・自然解凍ではしっとりやわらかな食感が楽しめます。

505円

135220

マルハニチロ

ガブッと旨い！
鶏むね唐揚げ (旨塩)

規格：500G (1個約40G)

スチコンや電子レンジ調理可能な鶏むね唐揚げです。昆布・かつおを効かせた特製旨しおだれに漬け込んだ唐揚げです。

628円

118075

三井食品

か(籽) 棒ヒレカツ

規格：200G×5ホン

豚ヒレ肉1本をそのままあげています。とてもやわらかく、ボリュームがあります。

1,920円

ホムピンとは？
ホムピンの「ピン」とは
フランス語で、
松かさという意味！

50150

ハイツ日本

ビストロポテト
ポムピン

規格：1KG (約65個)

その名のとおり、松かさのように成型してあります。外側はサクサク、中身はしっとりホクホクの食感が楽しめるポテトです。

1,010円

栄養士コメント

お客様からお問い合わせの多いアレルギー商品を今回特集にさせていただきます。個別対応の時間を短縮できるお手伝いができたら幸いです！



卵・乳・小麦不使用

75819

ヤヨイサンフーズ

赤ウインナーソーセージ
(切れ目入り)

規格：1000G

国産の鶏肉と豚肉を使用した切れ目の入った赤色ウインナーです。原材料に小麦、卵、乳成分を使用していません。

1,610円

139425

日東ベスト

フレンズクレープ
(いちご)

規格：35G (1CS約40個入)

もちもち感のあるクレープ生地で、ふわっと口溶けの良いクリームと甘酸っぱいいちごソースを包みました。

82円/個

卵・乳不使用

鉄分強化！

124224

テーブルマーク

鉄腕
国産若鶏と野菜の焼つくね

規格：50G (1P10個入)

国産鶏ムネ肉に、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、れんこんの4種野菜を加えたつくねを焼き上げ、醤油たれをからめました。大量調理に適したボイリングパック。学校給食向けに鉄分を強化し、アレルギーにも配慮しました。

95円/個

鉄分強化！

140951

テーブルマーク

ビッグ肉団子 (たれ付き)

規格：1.1KG

甘酢あんタイプのタレを使った1個約44G (肉団子30G、たれ14G) の大型肉団子です。1個で鉄分約6.3mgが摂取できます。

1,150円

7品目
不使用

20190049

エスエスケイフーズ

アレルギー特定原材料7品目
不使用フレンチ白ドレ

規格：1L (1CS8本入)

アレルギー特定原材料7品目・調味料 (アミノ酸) 不使用のドレッシングです。レモン果汁を使用し、さっぱりと仕上げたフレンチドレッシングです。サラダ等にかけて、お召し上がりください。

584円/本

※受発注商品のためCS単位になります

卵不使用

20230334

エスエスケイフーズ

たまごを使っていない
マヨネーズタイプ

規格：1030G (1CS10本)

たまごを使っていないマヨネーズタイプです。たまごアレルギーのある方にも安心してお使いいただけます。

700円/本

※受発注商品のためCS単位になります