



Medi-Care 12月号 Selection 月号

栄養士コメント

2025年の節分は2月2日になります！
今回はいわしをたくさん使ったスペシャルメニューです☆巻き寿司も毎年大人気の商品です！鬼さんムースもとっても簡単に作れますので作ってみてくださいね♪



管理栄養士ライター
関東メディ

特集
1

いわしづくしの節分 スペシャルメニュー



巻き寿司盛り合わせ



いわしの握り寿司



北海道産真いわしの梅煮



鬼除け汁(節分汁)



鬼さんチョコムース

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！



節分メニュー・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
647kcal	24.4g	29.2g	73.2g	4.2g

使用した商品はこちら！



巻き寿司盛り合わせ



5005

ポストごはんの里
ポスト冷凍巻寿司
12巻カット

規格：28G×12巻
カットの際の手間や崩れる心配もなく
お使いいただけます。



いわしの握り寿司



28185

ポストごはんの里
ポストエッグロール

規格：30G×15巻
カニスティック、グリーンアスパラ、ツナマヨ、おぼろを巻いた、色鮮やかなお寿司です。アスパラは解凍してもシャッキリとした歯ごたえ。女性の方やお子様にも大好評です。



71686

ポストごはんの里
ポストシャリ玉 20

規格：20G×25個
しつとりと程よく水分を保ったシャリは絶品です。お客様に大好評のシャリ玉です。



103685

かね善
東日本 F) 三陸南部
沖産刺身イワシフィレ

規格：500G
新鮮で大き目のイワシを使用し、皮付きのまま三枚卸しで瞬間凍結している為、生臭くなく脂もあり使いやすいです。



鬼さんチョコムース



58816

大冷
チョコレートムース

規格：40G×40個
チョコレートの甘さと、クリームがベストマッチです。お子様はもちろん、大人の世代にも懐かしい味わいに仕上げました。自然解凍してそのまま召し上がりください。



144438

上野忠
北海道大豆きな粉
ホイップ(豆乳入り)

規格：500G
北海道大豆を使用したきな粉のホイップです。深煎りした香ばしいきな粉をさらに微粉碎し使用することで口どけの良いなめらか食感に仕上げました。



北海道産真いわしの梅煮



135218

マルハニチロ
便利な北海道産
真いわし梅煮10尾

規格：400G(10尾)
脂の乗った北海道産真いわしを、骨まで食べられるうめ煮にしました。梅干しペーストを使用し、さっぱりとした味付けに仕上げました。



鬼除け汁(節分汁)



128159

樽食品
チルドにんじん
乱切り 5G

規格：600G
下茹でをしてありますので開封してそのまま調理に使用できます。

特集
2

ぽっかぽか鍋で温まろう！

栄養士コメント

どんどん寒くなってきましたね！寒い日には鍋で温まりましょう☆
鍋風スープにしてもいいですよ！
弊社では鍋の素や具材も種類豊富に揃えていますよ！

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！

53698

Mizkan

麺＆鍋大陸 ごま豆乳スープの素

規格：1150G

豆乳に鶏だし、昆布だしを合わせ、すりごまとねりごま、米みそを加えて仕上げた、まろやかでコクがあるスープの素です。ごま豆乳うどん、ごま豆乳鍋のスープとしてはもちろん、ラーメン、しゃぶしゃぶにもお使いいただけます。



枕崎産鰯節の
一番だしを
贅沢に！

132231

創味食品

地鶏鍋だし

規格：1.2KG

徳島県産阿波尾鶏のエキスと枕崎産鰯節の一番だしを贅沢に配合した旨味たっぷりのスープです。



厳選した国産素材！！

55375

山福

国産 鶏生つみれ

規格：1KG



39180

樽食品

白菜カット IQF(3-5CM)

3-5CMにカットして冷凍した白菜です。冷凍のまま、汁物などにお使いください。
バラ凍結商品ですので使いたい分だけお使いいただけます。

規格：500G



20230792

ニッスイ

CN カット 白ねぎ

規格：500G



鍋ものお供に！
定番商品！！

1501104

マロニー

マロニー春雨 18cm

規格：500G



鶏と帆立の旨味を合わせ
コクと旨味！

21508

エバラ食品工業

よせ鍋 つゆ塩仕立て

規格：1L



肉の下味付、手羽先塩だれ、
チャンポンスープにも！

11681

Mizkan

麺＆鍋大陸 地鶏塩ちゃんこ スープの素

規格：1180G



さっぱりとした味わいの
塩味ベース

57366

Mizkan

麺＆鍋大陸 ゆず塩 スープの素

規格：1170G



「鶏油」を加え更に鶏の
旨味と風味を豊かに！

46666

Mizkan

麺＆鍋大陸 濃厚鶏白湯 スープの素

規格：1110G



特集
3

バレンタイン向けデザート

栄養士コメント

バレンタインの日に使える「チョコを使った美味しいデザート」を集めました！
生地にチョコレートを使ったものから濃厚なチョコ味のものまで♪
ぜひご賞味ください☆



ココアスポンジでベルギーチョコの
クリームを巻きました！

135178

テーブルマーク

カット済みロールベルギーチョコレート 20カット

規格：190G

ココアのスポンジ生地でベルギーチョコレートのクリームを巻き上げ、ココアをトッピングしたチョコのロールケーキです。カットする手間を省いたカット済商品です。



33262

テーブルマーク

P S ロールケーキ (ショコラ)

ふんわり軽いチョコレートクリームを、モノトーンのストライプがアクセントの生地で巻き上げました。
半解凍状態でカット後更に解凍してからお召し上がりください。

規格：200G



個包装

54608

仙波糖化工業

ドームケーキ (ちょこ)

ふわふわした生地が特徴の蒸し菓子です。
チョコレート風味のフィリングを使用しています。
半解凍状態のしっとりした舌触りから、完全に溶けると驚くほどのふわふわ食感が楽しめます。

規格：38G×100



22763

昭和冷凍食品

ショコラプチケーキ 2

自然解凍でお召し上がり頂ける一口サイズのプチケーキです。
ふんわりと柔らかく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。

規格：14G×50コ



143727

日本リッチ

ベジカフェ ガトーショコラ

ずっしりで濃厚、かつ、なめらか食感のガトーショコラです。
「動物性原料不使用」のヴィーガン商品。お好みのサイズ・形にカットしてお召し上がりいただけます。自然解凍でお召し上がりください。

規格：230G



18022

テーブルマーク

F C 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。



ベルギー産
チョコレートを
使用したおいしい
プリンです。

63929

守山乳業

MORIYAMA チョコレートプリンプラス

規格：551G



62425

正栄食品工業

チップチョコ (星型) ミックス

スイート、ホワイト、ストロベリーの3種のチョコをミックスしてあります。

規格：500G

