

公式ホームページ



- **商品情報**
新商品・リニューアル品の情報を随時更新!
- **レシピ**
商品を使用したレシピを掲載!
- **お役立ちコラム**
現場の方監修のコラムを定期的にアップ
- **導入事例**
メディケア食品の導入事例をご紹介します

便利なお役立ち
情報が満載!!

マルハニチロのメディケア食品
<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>



メールマガジン



オンラインセミナー、コラムなど、
最新情報を毎月お届け!

マルハニチロのメディケア食品

<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/mailmagazineform/>

マルハニチロ/メディケア食品
(maruhanichiro_medicare)



医療介護従事者のための
お役立ち情報を配信!

https://www.instagram.com/maruhanichiro_medicare/



マルハニチロ/メディケア食品 公式チャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCzM_4ySO1YF0um87nphrStQ

登録やアカウントの
フォローをよろしくお願
いいたします!



MARUHA NICHIRO
海といのちの未来をつくる

マルハニチロ株式会社

メディケア営業部
TEL 03(6833)4191 FAX 03(6833)0115
〒135-8608 東京都江東区豊洲 3-2-20
マルハニチロホームページ <https://www.maruha-nichiro.co.jp/>
メディケア食品ホームページ <https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

北海道支社	〒060-0003	北海道札幌市中央区北三条西7-1 北海道第一水産ビル6階	TEL 011(281)2075
東北支社	〒980-0803	宮城県仙台市青葉区国分町3-4-33 仙台定禅寺ビル7階	TEL 022(211)8250
青森営業所	〒030-0803	青森県青森市安方2-17-19 アソルティ青森ビル101号	TEL 017(723)3111
盛岡営業所	〒020-0838	岩手県盛岡市津志田中央1-10-22 パークストリート1 102号	TEL 019(637)9401
関東支社	〒135-8608	東京都江東区豊洲 3-2-20	TEL 03(6833)0202
新潟営業所	〒950-0912	新潟県新潟市中央区南笹口1-1-12 クラスタIX6階	TEL 025(243)0844
長野営業所	〒380-0936	長野県長野市岡田町166-1 森ビル新館10階	TEL 026(227)0881
北関東支店	〒370-0847	群馬県高崎市和田町2-3 東邦ビル4階	TEL 027(327)0483
中部支社	〒460-0008	愛知県名古屋市中区栄1-9-16 NFビル8階	TEL 052(307)8738
金沢営業所	〒920-0031	石川県金沢市広岡2-13-23 AGSビル203	TEL 076(221)2861
静岡営業所	〒422-8056	静岡県静岡市駿河区津島町13-3	TEL 054(203)5533
関西支社	〒530-0003	大阪府大阪市北区堂島2-4-27 新藤田ビル	TEL 06(6345)6389
中四国支社	〒730-0051	広島県広島市中区大手町3-1-3 I-T大手町ビル9階	TEL 082(249)5114
四国支店	〒760-0079	香川県高松市松縄町1118-2	TEL 087(869)9390
九州支社	〒812-0011	福岡県福岡市博多区博多駅前2-2-1 福岡センタービル6階	TEL 092(474)1883
南九州支店	〒891-0115	鹿児島県鹿児島市東開町2-5 鹿児島食品雑貨流通センター内	TEL 099(266)0808
沖縄営業所	〒902-0068	沖縄県那覇市真嘉比1-1-25 Tida Feliz N 101号室	TEL 098(988)4268

※地域によって商品のお取扱いがない場合がございますので、各営業担当にお問い合わせください。

2021年7月現在

2021
病院施設給食向け
総合カタログ

「いつまでも食事を美味しく食べてほしい」—
素材から調理品まで充実の
ラインアップ



2021年7月

ユニバーサルデザインフードの規格に基づいて製造しています。

「ユニバーサルデザインフード」とは

日常の食事から介護食まで幅広くお使いいただける、利用者の摂食能力に対応して食べやすいように形状・物性および容器等を工夫して製造された加工食品です。

ユニバーサルデザインフードのパッケージには必ずUDマークが記載されています。これは日本介護食品協議会が定めた自主規格※に適合する商品だけについているマークです。お客様が選びやすいよう、どのメーカーの商品にも「かたさ」や「粘度」の規格により分類された4つの区分を表示しています。この区分を目安に、ご利用に適した商品を安心してお選びいただけます。

※日本介護食品協議会会員であるメーカーはこの規格に基づき商品を製造・販売しています。

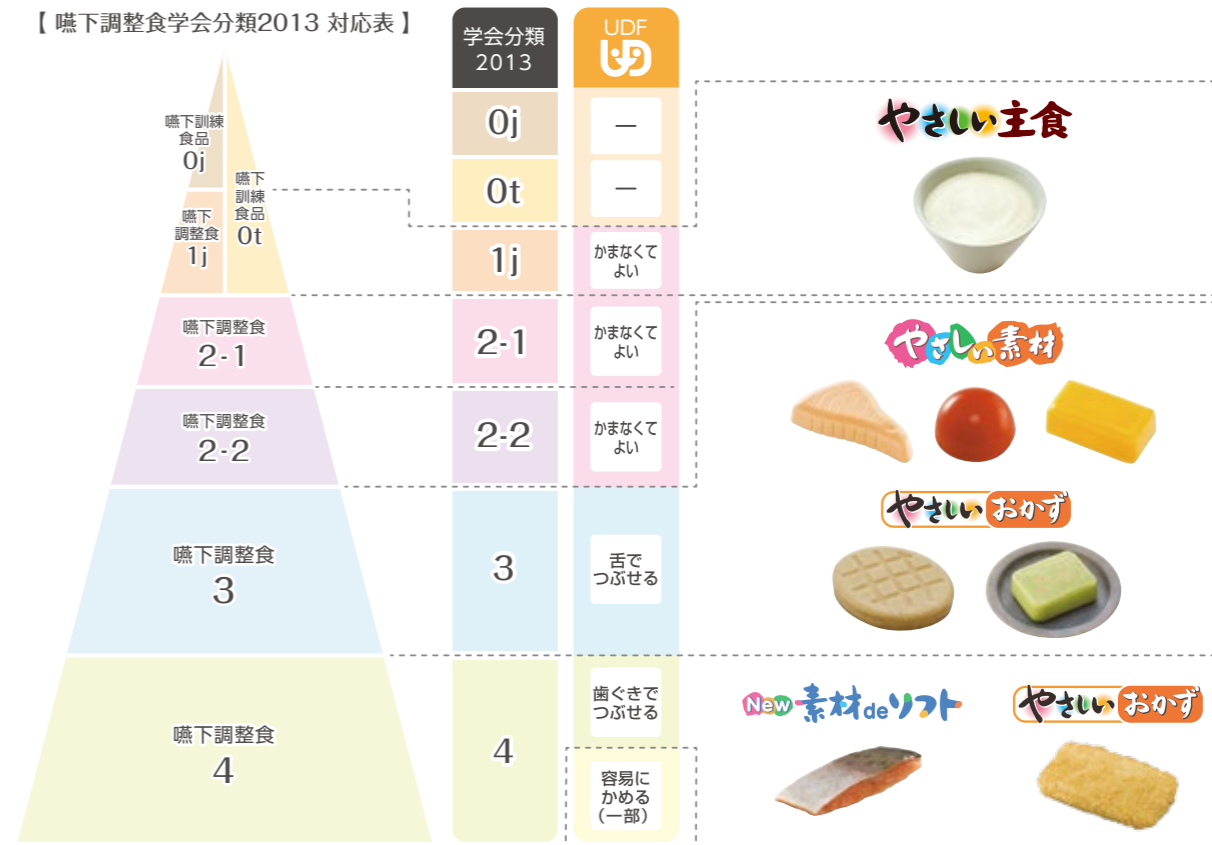
「ユニバーサルデザインフード」の選び方(区分表)

下記表の「かむ力、飲み込む力」を参考に区分を選びましょう。
(噛むことに重度な障害がある方や、水やお茶が飲みにくい等のえん下障害のある方は、医師や専門家にご相談ください。)

区分 UD	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安 <small>※食品のメニュー例で商品名ではありません。</small>	ごはん	ごはん～やわらかごはん	全がゆ	ペーストがゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮(とろみあんかけ)
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
該当シリーズ		New 素材deソフ やさしいおかず もっと エネルギー	やさしい素材 やさしいおかず もっと エネルギー	やさしい主食 やさしい満天食堂 やさしい満天食堂

※みんなの献立はユニバーサルデザインフードではございません。

【嚥下調整食学会分類2013 対応表】



※上図は日本摂食嚥下リハビリテーション学会から発表された「嚥下調整食分類2013」の分類分けに則って弊社で作成しています。詳細は「嚥下調整食分類2013」の本文及び学会分類2013(食事)早見表をご確認ください。『日摂食嚥下リハ会誌17(3):255-267, 2013』または 日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ: http://www.jsdr.or.jp/doc/doc_manual1.html 『嚥下調整食学会分類2013』を必ずご参照ください。

新型コロナウイルスや自然災害と闘う、医療介護従事者のみなさまへ感謝を込めて

ありがとうございます



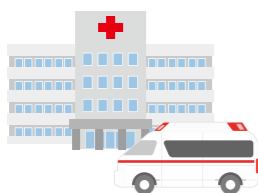
マルハニチロはいつまでも楽しく美味しく食べるを応援していきます。

食べる方の幸せを願い、皆様と共に新しい食の未来を創造します。

病院施設から在宅まで

マルハニチロは2005年よりユニバーサルデザインフードの展開を行ってまいりました。病院施設向けと在宅向けの両面から取り組み、「食のバリアフリー化」に貢献してまいります。在宅向けは、病院や施設で食べていたやわらかいお食事を、ご家庭でも簡単に召し上がっていただけるような商品を取り揃えております。

医療



急性期病院

回復期病院



介護



老健 特養

有料老人ホーム ティサービス



住まい



自宅



マルハニチロから病院施設給食向けに「段階食」のご提案

常食から軟菜食、ムース食レベルまで、「かむ力」「お悩み」に合わせて食材をお選びいただけます。

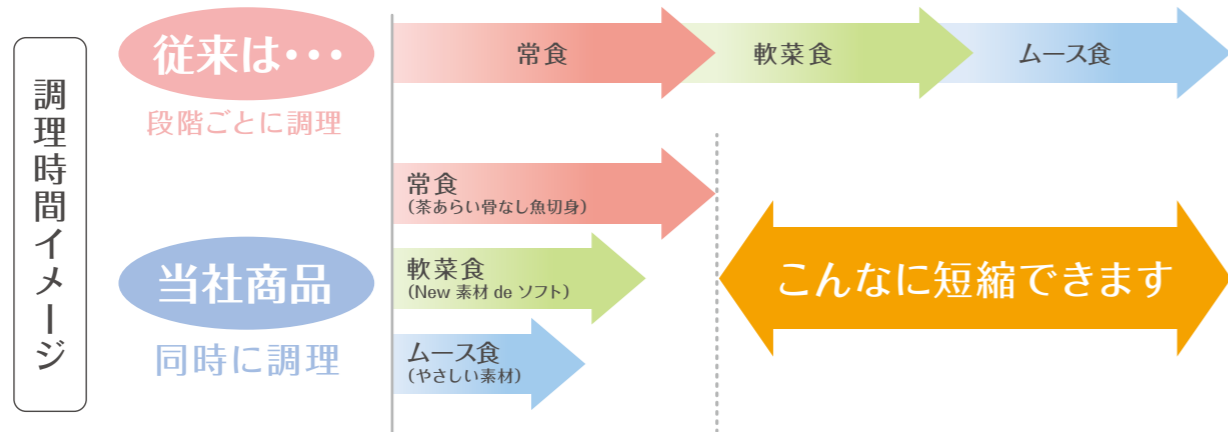
<p>常食 下処理が大変・・・</p> <p>マルハニチロなら</p> <p>茶あらい骨なし魚切身*</p>	<p>軟菜食 刻むのが大変・・・</p> <p>マルハニチロなら</p> <p>New素材deソフト</p>	<p>ムース食 ミキサーにかけると大変・・・</p> <p>マルハニチロなら</p> <p>やさしい素材</p>
---	---	---

*「茶あらい骨なし魚切身」はマルハニチロ業務用食品カタログに掲載しております。

Point 1 簡単・便利

手間が省けて調理時間が短縮。

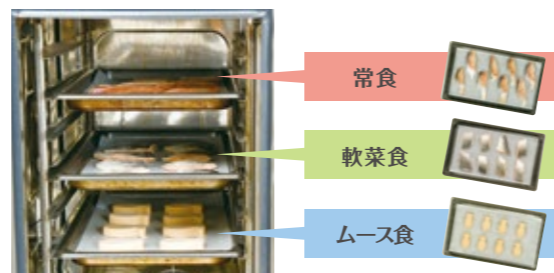
衛生的で安心・安全!



さらに

スチームコンベクション調理なら同時に調理可能!!

- ① 同じ温度と蒸気量を設定
- ② 同じ調味料でOK
- ③ それぞれ別のホテルパンに入れる



Point 2 色・形

常食と同じ見た目に近づけるように、色や形にこだわりを。

見た目も美味しいメニュー!



みためが目玉焼き

Point 3 調理法

様々な調理が可能。

メニューのバリエーションが広がる!



Point 4 物性

手作りでは作りにくい食材も均一に。

いつだれが作っても同じ物性!



温野菜キャベツ

Point 5 栄養価

エネルギーやたんぱく質に配慮した少量高栄養商品が充実。

低栄養などの問題に!

同エネルギー(453kcal)時の重量比較

手作り

食材をミキサーにかけると加水しなければならず、量が増えてしまいます。

808g

メディケア食品

メディケア食品は全量召し上がっていただけるように少量高栄養を心がけています。

678g

一般社団法人健康長寿科学栄養研究所 代表理事
おえ ゆきこ
麻植 有希子氏

高齢者の食生活において、エネルギーやたんぱく質が不足している低栄養状態が問題となっており、必要なたんぱく質の摂取が不足すると筋肉中のたんぱく質が使われ、サルコペニア(筋肉量の減少)が起こり、体重減少や運動機能や生活機能が低下するといわれています。「美味しく食べて、いつまでも自分の足で歩きたい!」と誰でも願うもの。栄養が不足しないように「食べやすさ」「栄養価」に配慮したメディケア食品は高齢者の救世主です。

食欲が低下し、歩行が不安定になってしまった利用者様と出会い、食べる機能に合わせたメディケア食品を3食食べてリハビリを続けていただいたところ、なかなか増えなかった体重が増え、ダイニングまで自分の足で出てこられるようになりました。その方からいただいた言葉、「長生きするのも悪くないね、ここ(施設)にいるとそう思う」。最期まで口から食べて幸せに暮らして欲しいと思います。

参考文献:リハビリテーション栄養ハンドブック若林秀隆 2010年(医歯薬出版), 日本人の食事摂取基準2015年度版, サルコペニアの治療: <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/sarcopenia/chiryo.html>

少量高栄養

やさしい主食 パン粥

1食(120g)当たり、217kcal



やさしい素材 たんぱく21

たんぱく質が100g当たり、21g以上
ビタミンDを40g当たり、8.5μg以上配合

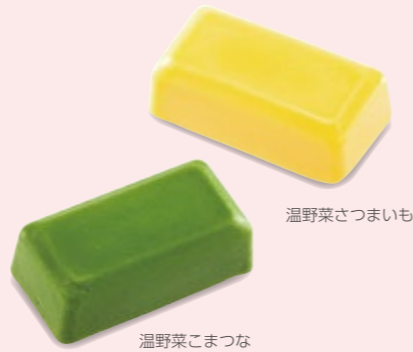


たんぱく21
ぶり

たんぱく21
ポーク(ポーション)

やさしい素材 温野菜

100g当たり、112kcal~165kcal



温野菜さつまいも

温野菜こまつな

やさしいおかず 惣菜ムース

1個(30g)当たり、約50kcal



小松菜の
煮びたしムース

切干大根ムース

(七訂計算値)

※たんぱく21のたんぱく質値は分析値

やさしい主食



パン粥の商品紹介
動画はコチラ

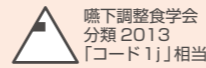
やさしい主食 パン粥

加熱して冷やすだけの、簡単調理!
MCTオイルを1食2g以上配合しています。

蒸 ポ
ポイル



かまなくて
よい



嚙下調整食学会
分類2013
「コード1j」相当



パン粥(MCT入り)

規格
120g / 30×2

商品コード
29128

JAN
4901901291282

アレルギー
小麦・乳成分・大豆

※MCTオイルの特性により、スチレン系樹脂(ポリスチレン(PS)、ABS樹脂など)のプラスチック容器を使用すると、樹脂が変質し、内容物もれのおそれがありますので、使用をお控えください。

New 素材 de ソフト



New 素材 de ソフト
魚・肉の商品紹介
動画はコチラ

見た目・味・風味はそのまま。きざみ食の方に
きざまずに提供することができる!

繊維感がなく、しっとりしていて食べやすい!

..... 見た目の比較



常食をきざんだもの

New 素材 de ソフト

..... 繊維の比較



通常の魚・肉

New 素材 de ソフト

※顕微鏡写真、拡大イメージ

時短

カットレス

やさしい素材 肉(ミニ)



ビーフ(ミニ)

やさしい素材 ミニとけないゼリー野菜



ミニとけないほうれんそう

ミニとけないにんじん

自然解凍・冷蔵庫解凍

やさしい素材 たまご

たまご



チキン(ブロック)

たまご

やさしい素材 たんぱく21



たんぱく21
銀鮭

たんぱく21
チキン(ポーション)

やさしいおかず みためがシリーズ



みためが
シューマイ

みためが
うどん

※みためが白玉焼きは除く

New 素材 de ソフト 魚

見た目はそのまま!
おどろきのやわらかさです。

蒸 煮 焼 揚



歯ぐきで
つぶせる



嚙下調整食学会
分類2013
「コード4」相当

ノルウェーさば

規格
600g(10枚)/16
商品コード
49233
JAN
4901901492337
アレルギー
小麦・卵・さば・大豆

ピンクサーモン

規格
600g(10枚)/16
商品コード
49236
JAN
4901901492368
アレルギー
小麦・卵・さけ・大豆

ホキ

規格
600g(10枚)/16
商品コード
49238
JAN
4901901492382
アレルギー
小麦・卵・大豆

メルルーサ

規格
600g(10枚)/16
商品コード
49239
JAN
4901901493808
アレルギー
小麦・卵・大豆

赤魚

規格
600g(10枚)/16
商品コード
49241
JAN
4901901492412
アレルギー
小麦・卵・大豆

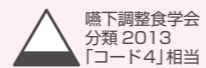
New 素材 de ソフト 肉

見た目はそのまま!
おどろきのやわらかさです。

蒸 焼 揚



歯ぐきで
つぶせる



嚙下調整食学会
分類2013
「コード4」相当

豚ロース

規格
360g(6枚)/20
商品コード
10315
JAN
4901901103158
アレルギー
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉

鶏むね肉

規格
360g(6枚)/20
商品コード
51730
JAN
4901901517306
アレルギー
卵・乳成分・大豆・鶏肉

※New 素材 de ソフト魚は広島県の保有する特許を使用して製造しております。特許番号 特許第5424181号
※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

豊富な素材

魚



やさしい素材
たんぱく21 白身魚

やさしい素材
赤魚

New 素材 de ソフト
ノルウェーさば

肉



New 素材 de ソフト
鶏むね肉

やさしい素材
たんぱく21
ポーク(ポーション)

やさしい素材
ビーフ(ブロック)

野菜



とけない
ピーマン

トマト

とけない
にんじん

果物



いちご

ゴールデン
パイナップル

バナナ

やさしい素材

やさしい素材魚・肉・たまごの商品紹介動画はコチラ

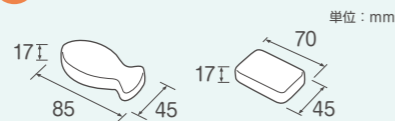


魚 肉 たまご

やさしい素材 魚

魚の風味が豊か。常食の切身と比べてエネルギーをUPしています。

蒸 煮 焼 揚



白身魚

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 19336
JAN 4901901193364
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

さわら

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 19333
JAN 4901901193333
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

赤魚

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 19334
JAN 4901901193340
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

さんま

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 13237
JAN 4901901132370
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

あじ

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 47378
JAN 4901901473787
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

ほっけ

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 47377
JAN 4901901473770
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

あぶらかれい

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 47379
JAN 4901901473794
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

白糸だら

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 47567
JAN 4901901475675
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

さけ

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 48750
JAN 4902165806236
アレルギー 小麦・卵・さけ・大豆・ゼラチン

さば

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 48752
JAN 4902165806267
アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン

えび

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 48755
JAN 4902165806274
アレルギー えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン

いか

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 48754
JAN 4902165806281
アレルギー 小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン

たんぱく21

たんぱく質が100g中に21g以上含まれています!

100g当たりのたんぱく質量

たんぱく21	常食白身魚	たんぱく21	常食豚肉
21.7	17.4	22.8	22.1
たんぱく21 白身魚		たんぱく21 ポーク	

常食とほぼ同等のたんぱく質含有量!

100g当たりのエネルギー量

たんぱく21	常食白身魚	たんぱく21	常食豚肉
169	76	272	128
たんぱく21 白身魚		たんぱく21 ポーク	

常食と同等以上のエネルギー含有量!

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の改定でビタミンDの食事摂取基準目安量が5.5μg/日から8.5μg/日へ。*18歳以上(男女)

たんぱく21は分析値

ビタミンDを40g当たり、8.5μg以上配合

やさしい素材 魚

見た目はそのまま切身型。たんぱく質が100g中に21g以上含まれています。

自 冷 蒸 煮 焼 揚
自然解凍 冷蔵解凍

規格 320g(8個)/12×2
商品コード 19333
JAN 4901901193333
アレルギー 小麦・卵・大豆・ゼラチン

たんぱく21 ぶり

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22520
JAN 4901901225201
アレルギー 卵・大豆・ゼラチン

たんぱく21 えび

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22571
JAN 4901901225713
アレルギー えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類

たんぱく21 赤魚

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22484
JAN 4901901224846
アレルギー 卵・大豆・ゼラチン

たんぱく21 いか

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22493
JAN 4901901224938
アレルギー 卵・いか・大豆・ゼラチン

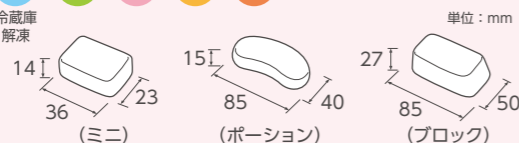
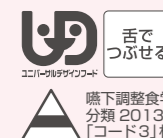
たんぱく21 さわら

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22477
JAN 4901901224778
アレルギー 卵・大豆・ゼラチン

やさしい素材 肉

肉本来の味や風味に近づけています。料理に合わせて3種類の形を使い分け!

自 冷 蒸 煮 焼 揚
自然解凍 冷蔵解凍



チキン(ミニ)

規格 300g/20
商品コード 07564
JAN 4901901075646
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

ポーク(ミニ)

規格 300g/20
商品コード 07578
JAN 4901901075783
アレルギー 卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

たんぱく21 白身魚

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22451
JAN 4901901224518
アレルギー 卵・大豆・ゼラチン

たんぱく21 銀鮭

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22453
JAN 4901901224532
アレルギー 卵・さけ・大豆・ゼラチン

たんぱく21 さば

規格 120g(3個)/30×2
商品コード 22476
JAN 4901901224761
アレルギー 卵・さば・大豆・ゼラチン

ビーフ(ミニ)

規格 300g/20
商品コード 07575
JAN 4901901075752
アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

チキン(ポーション)

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 07563
JAN 4901901075639
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

ポーク(ポーション)

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 07577
JAN 4901901075776
アレルギー 卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

ビーフ(ポーション)

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 07574
JAN 4901901075745
アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

チキン(ブロック)

規格 300g(3本)/20
商品コード 07562
JAN 4901901075622
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

やさしい素材 肉

肉本来の味や風味に近づけています。たんぱく質が100g中に21g以上含まれています。

自 冷 蒸 煮 焼 揚
自然解凍 冷蔵解凍

規格 300g(3本)/20
商品コード 07576
JAN 4901901075769
アレルギー 卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

たんぱく21 チキン(ポーション)

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 22447
JAN 4901901224471
アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

ポーク(ブロック)

規格 300g(3本)/20
商品コード 07576
JAN 4901901075769
アレルギー 卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

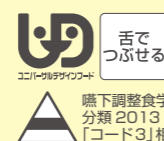
ビーフ(ブロック)

規格 300g(3本)/20
商品コード 07569
JAN 4901901075691
アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

やさしい素材 たまご

朝食におすすめ! オムレツや卵焼きに。

自 冷 蒸 煮 レ
自然解凍 冷蔵解凍 電子レンジ



たまご

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 23116
JAN 4901901231165
アレルギー 小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン

たんぱく21 ポーク(ポーション)

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 22448
JAN 4901901224488
アレルギー 卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

たんぱく21 ビーフ(ポーション)

規格 120g(3個)/20×2
商品コード 22449
JAN 4901901224495
アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

たんぱく21 チキン(ブロック)

規格 300g(3本)/20
商品コード 22444
JAN 4901901224440
アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

たんぱく21 ポーク(ブロック)

規格 300g(3本)/20
商品コード 22445
JAN 4901901224457
アレルギー 卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

たんぱく21 ビーフ(ブロック)

規格 300g(3本)/20
商品コード 22446
JAN 4901901224464
アレルギー 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

*原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

*原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

商品紹介



温野菜の商品紹介動画はコチラ



とけないゼリー野菜の商品紹介動画はコチラ



ミニとけないゼリー野菜の商品紹介動画はコチラ

野菜の使い分け早見表

料理によって使い分けることにより、さらに美味しく、簡単に仕上がります。

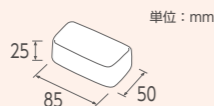
	食感	栄養価	調理性	冷菜	煮物	炒め物	揚げ物
温野菜	ムース	おすすめ!	△	○	○	△	おすすめ!
とけないゼリー野菜	ゼリー	△	おすすめ!	○	おすすめ!	おすすめ!	○
ゼリー野菜	ゼリー	○	○	おすすめ!	×	×	×

やさしい素材 温野菜

ムース状の物性です。付け合わせなどに。



食品安全委員会
分類 2013
「コード3」相当



温野菜さといも
規格 300g(3本)/20
商品コード 06279
JAN 4901901062790
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜れんこん
規格 300g(3本)/20
商品コード 06281
JAN 4901901062813
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜かぼちゃ
規格 300g(3本)/20
商品コード 06268
JAN 4901901062684
アレルギー 卵・乳成分・大豆

温野菜じゃがいも
規格 300g(3本)/20
商品コード 06280
JAN 4901901062806
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜さつまいも
規格 300g(3本)/20
商品コード 06269
JAN 4901901062691
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜しいたけ
規格 300g(3本)/20
商品コード 07622
JAN 4901901076223
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜ひじき
規格 300g(3本)/20
商品コード 07637
JAN 4901901076377
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・ゼラチン

温野菜こんにゃく
規格 300g(3本)/20
商品コード 07614
JAN 4901901076148
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜ごぼう
規格 300g(3本)/20
商品コード 07595
JAN 4901901075950
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜いんげん
規格 300g(3本)/20
商品コード 07573
JAN 4901901075738
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜にんじん
規格 300g(3本)/20
商品コード 07636
JAN 4901901076360
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜キャベツ
規格 300g(3本)/20
商品コード 07591
JAN 4901901075912
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

温野菜こまつな
規格 300g(3本)/20
商品コード 07603
JAN 4901901076032
アレルギー 卵・乳成分・大豆・ゼラチン

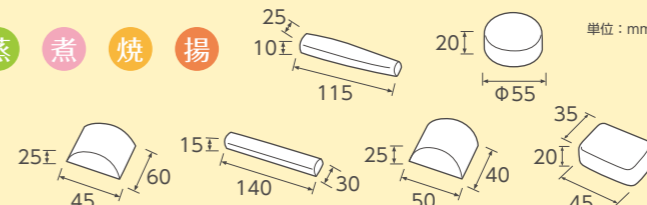
※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

加熱しても とけないゼリー野菜

ゼリー状の物性です。加熱調理してもとけません。



食品安全委員会
分類 2013
「コード3」相当



とけない にんじん
規格 300g(10本)/15×2
商品コード 58365
JAN 4901901583653
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

とけない だいこん
規格 360g(8個)/12×2
商品コード 58367
JAN 4901901583677
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

とけない たまねぎ
規格 360g(8個)/12×2
商品コード 58366
JAN 4901901583660
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

とけない ながねぎ
規格 315g(7本)/15×2
商品コード 58364
JAN 4901901583646
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

とけない なす
規格 180g(6個)/30×2
商品コード 57254
JAN 4901901572541
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

とけない ピーマン
規格 180g(6個)/30×2
商品コード 57256
JAN 4901901572565
アレルギー 乳成分・大豆

とけない ほうれんそう
規格 180g(6個)/30×2
商品コード 57257
JAN 4901901572572
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

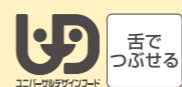
とけない わかめ
規格 180g(6個)/30×2
商品コード 57258
JAN 4901901572589
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

とけない はくさい
規格 180g(6個)/30×2
商品コード 57255
JAN 4901901572558
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

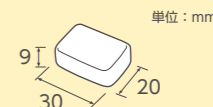
とけない えだまめ
規格 180g(6個)/30×2
商品コード 57251
JAN 4901901572510
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

加熱しても ミニとけないゼリー野菜

ゼリー状の物性です。加熱調理してもとけません。カット不要で袋から取り出すだけの簡単調理!



食品安全委員会
分類 2013
「コード3」相当



ミニとけない にんじん
規格 500g/10×2
商品コード 57769
JAN 4901901577690
アレルギー 小麦・大豆

ミニとけない だいこん
規格 500g/10×2
商品コード 05116
JAN 4901901051169
アレルギー 小麦・大豆

ミニとけない たまねぎ
規格 500g/10×2
商品コード 57770
JAN 4901901577706
アレルギー 小麦・大豆・鶏肉

ミニとけない なす
規格 500g/10×2
商品コード 57771
JAN 4901901577713
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

ミニとけない ピーマン
規格 500g/10×2
商品コード 57767
JAN 4901901577676
アレルギー 乳成分・大豆・鶏肉

ミニとけない ほうれんそう
規格 500g/10×2
商品コード 57766
JAN 4901901577669
アレルギー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉

ミニとけない はくさい
規格 500g/10×2
商品コード 57768
JAN 4901901577683
アレルギー 小麦・大豆・鶏肉

ミニとけない じゃがいも
規格 500g/10×2
商品コード 05106
JAN 4901901051060
アレルギー 乳成分・大豆

ミニとけない しいたけ
規格 500g/10×2
商品コード 57765
JAN 4901901577652
アレルギー 小麦・乳成分・大豆

※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

やさしい素材



ゼリー野菜の商品紹介動画はコチラ



果物の商品紹介動画はコチラ

やさしいおかず



みためがシリーズの商品紹介動画はコチラ

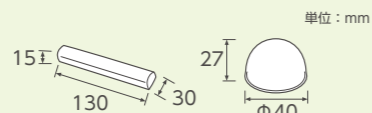
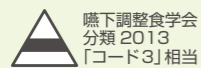


揚げ物シリーズの商品紹介動画はコチラ

やさしい素材 ゼリー野菜

自然解凍で便利!!
サラダや冷菜の彩りに。

自冷
自然解凍 冷蔵解凍





きゅうり

規格 315g (7本) / 12×2
商品コード 58359
JAN 4901901583592
アレルギー 小麦・乳成分・大豆



コーン

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 57260
JAN 4901901572602
アレルギー 乳成分



ブロッコリー

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 57261
JAN 4901901572619
アレルギー 乳成分



トマト

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 39170
JAN 4901901391708
アレルギー 乳成分



ほうれんそう

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 07572
JAN 4901901075721
アレルギー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉



にんじん

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 07568
JAN 4901901075684
アレルギー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉



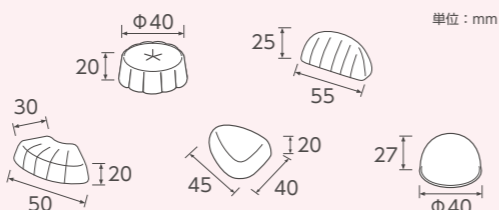
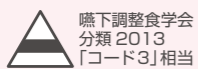
キャベツ

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 57259
JAN 4901901572596
アレルギー 乳成分

やさしい素材 果物

本物の果物のような濃厚さ! 果物の代わりに。

自冷
自然解凍 冷蔵解凍





バレンシアオレンジ

規格 375g (15個) / 12×2
商品コード 58362
JAN 4901901583622
アレルギー オレンジ



ゴールドンパイ

規格 375g (15個) / 12×2
商品コード 58360
JAN 4901901583608
アレルギー -



いちご

規格 375g (15個) / 12×2
商品コード 39154
JAN 4901901391548
アレルギー -



赤ぶどう

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 57229
JAN 4901901572299
アレルギー -



キウイ

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 14481
JAN 4901901144816
アレルギー キウイフルーツ



白桃

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 55562
JAN 4901901555629
アレルギー もも



りんご

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 55561
JAN 4901901555612
アレルギー りんご



洋なし

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 55564
JAN 4901901555643
アレルギー -



マンゴー

規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 48788
JAN 4902165701883
アレルギー 乳成分・大豆




赤メロン


規格 390g (15個) / 12×2
商品コード 61450
JAN 4901901614500
アレルギー 乳成分・りんご


※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。


簡単調理でやわらかおかず!

..... 自然解凍・冷蔵庫解凍または蒸すだけでOK









朝食におすすめ!

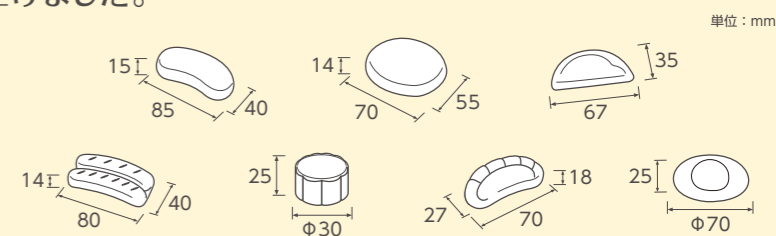
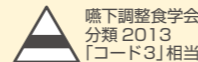
※みためが目玉焼きのみ自然解凍・冷蔵庫解凍ができません。

やさしいおかず みためがシリーズ

見た目も味も美味しく仕上げました。

自冷 蒸 煮 焼 レ
自然解凍 冷蔵解凍 電子レンジ

「みためが目玉焼き」は除く





彩りたまごムース

規格 120g (3個) / 20
商品コード 07317
JAN 4901901073178
アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン



みためがハンバーグ

規格 120g (3個) / 20
商品コード 07310
JAN 4901901073109
アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン



みためがハム

規格 90g (6枚) / 30×2
商品コード 58431
JAN 4901901584315
アレルギー 乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン



みためがウインナー

規格 120g (3個) / 30×2
商品コード 25982
JAN 4901901259824
アレルギー 卵・大豆・豚肉・ゼラチン



みためがシューマイ

規格 160g (10個) / 40
商品コード 03064
JAN 4901901030645
アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン



みためがギョウザ

規格 108g (6個) / 50
商品コード 03069
JAN 4901901030690
アレルギー 小麦・卵・大豆・豚肉・やまいも・ゼラチン



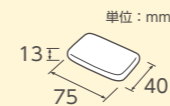
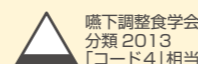
みためが目玉焼き

規格 140g (4個) / 16×2
商品コード 58526
JAN 4901901585268
アレルギー 卵・大豆・ゼラチン

やさしいおかず 揚げ物シリーズ

揚げずに、揚げもの!

蒸





ポークムースかつ

規格 350g (10個) / 30
商品コード 32318
JAN 4901901323181
アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも



チキンムース唐揚げ

規格 350g (10個) / 30
商品コード 32319
JAN 4901901323198
アレルギー 小麦・卵・大豆・鶏肉・やまいも

※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

惣菜

ムース食から常食まで幅広く活用できます！

やさしいおかず

みんなの献立

ムース食

軟菜食・常食

ひじき煮	切干大根	金平ごぼう

やさしいおかず

惣菜ムースの商品紹介動画はコチラ

やさしいおかず 惣菜ムース

美味しい惣菜をそのままムースに仕立てました。

自然解凍 冷蔵解凍 蒸す 電子レンジ

舌でつぶせる

嚥下調整食学会 分類2013 「コード3」相当



金平ごぼうムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 07329
JAN 4901901073291
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆



ひじき煮ムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10253
JAN 4901901102533
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆



いんげんのごま和えムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10240
JAN 4901901102403
アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆



切干大根ムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10261
JAN 4901901102618
アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆



小松菜の煮びたしムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10256
JAN 4901901102564
アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆



かぼちゃの含め煮ムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10508
JAN 4901901105084
アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆



ポテトサラダムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10255
JAN 4901901102557
アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆



ほうれん草のバター炒めムース

規格 180g(6個)/20×2
商品コード 10254
JAN 4901901102540
アレルギー 卵・乳成分・大豆

※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

みんなの献立



みんなの献立の商品紹介動画はコチラ

みんなの献立 和惣菜

禁止食材を除き、食べにくい食材は、丁寧に下ごしらえしました。簡単調理で人手の少ない朝食におすすめ！

自然解凍 冷蔵解凍 蒸す 沸かす

袋ごと解凍または加熱します。

- 冷蔵解凍：約8時間
- 沸かす：10～15分
- スチコン(スチームモード)：10～12分
- 流水解凍：約25分



やわらかオクラとひじきのおかか和え

規格 500g/12×2
商品コード 14479
JAN 4901901144793
アレルギー 小麦・大豆



やわらかひじき煮

規格 500g/12×2
商品コード 55538
JAN 4901901555384
アレルギー 小麦・大豆



やわらか金平ごぼう

規格 500g/12×2
商品コード 55540
JAN 4901901555407
アレルギー 小麦・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン



やわらか切干大根

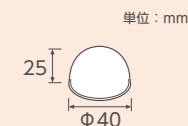
規格 500g/12×2
商品コード 55539
JAN 4901901555391
アレルギー 小麦・大豆

※みんなの献立はユニバーサルデザインフードではございません。

デザート

日本の四季を華やかな和のデザートで表現しました。

自然解凍 冷蔵解凍



四季の葛まんじゅう

トレイごと解凍、またはトレイのまま水に20～30秒つけて型から取り出して解凍します。

- 【トレイごと解凍した場合】 自然解凍：約1時間15分 冷蔵解凍：約1時間30分
- 【トレイから取り出した場合】 自然解凍：約1時間 冷蔵解凍：約1時間15分



さくら風味

規格 440g(20個)/10×2
商品コード 45379
JAN 4901901453796
アレルギー -



抹茶

規格 440g(20個)/10×2
商品コード 45370
JAN 4901901453703
アレルギー -



ゆず

規格 440g(20個)/10×2
商品コード 45361
JAN 4901901453611
アレルギー -



あずき

規格 440g(20個)/10×2
商品コード 45355
JAN 4901901453550
アレルギー -

※原材料事情により、カタログ上の商品の色とは異なる場合があります。ご了承ください。

商品紹介

14




商品紹介





13

調理方法

調理上の注意
<ul style="list-style-type: none"> ●調理温度・時間は目安です。 ●調理時間はカットした大きさ、個数、火力、調理機器の種類によって異なります。 ●加熱はスチームコンベクションオープンを使用した調理をおすすめします。 ●焼いたり揚げたりすると表面が固くなる可能性があります。 ●調理耐性は確認しておりますが、やわらかい食材ですので取り扱いにはご注意ください。

※解凍・調理後は、お早めに召し上がりください。調理の際は、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に則った管理でご使用ください。
(フックサップの場合、調理後は10℃以下または65℃以上で管理し、2時間以内に喫食してください。)

調理上の注意	
	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋調理は強火で加熱すると荷崩れする可能性があります。 ●フライパンで調理する場合はクッキングシートを敷くことをおすすめします。
 	<ul style="list-style-type: none"> ●カットした大きさに応じて加熱時間を調整してください。 ●強火または目安時間以上の加熱は、形が崩れる可能性があります。

	調理方法	自 冷		蒸		煮		焼		揚	レ
		自然解凍(20℃) 冷蔵庫解凍		蒸し器	スチコン スチームモード100℃	鍋	スチコン コンビモード160℃ (蒸気量100%)	フライパン	スチコン コンビモード180℃ (蒸気量100%)		
	パン粥 P.6	凍ったままの状態を加熱し、器に盛り付け冷やし固めてゼリー状にします。	×	—	約6分	ポイル 約6分	×	×	×	×	×
	魚 P.6	必ず凍っている状態から調理を開始してください。必ず中心温度85℃以上に達するまで加熱調理してください。	×	約13分	9～11分	約12分	16～18分	約15分	13～15分	一度蒸してから 2～3分	×
	肉 P.6	凍っているうちに袋から取り出し、凍っている状態で調理します。	×	約10分	7～10分	×	—	約15分	7～10分	一度蒸してから 2～3分	×
	魚 P.7	凍っているうちにトレイから取り出し、凍っている状態で調理します。	×	約7分	約7分	約8分	約10分	—	約7分	4～5分	—
	肉 P.7	【ミニ】:凍ったまま袋から取り出し、調理します。 【ポーション】:凍っているうちにトレイから取り出し、凍っている状態で調理します。 ※ポーションは蒸し調理の場合のみトレイごと調理可 【ブロック】:室温で約5分を目安に半解凍後、トレイから取り出し、好みの大きさにカットし、調理します。	自然解凍 ミニ:約1時間30分 ポーション:約2時間 冷蔵庫解凍 ミニ:約4時間 ポーション:約5時間	ミニ:約5分 ポーション:約7分 ブロック:約5分 (10gカットの場合)	ミニ:約5分 ポーション:約7分 ブロック:約5分 (10gカットの場合)	ミニ:約5分 ポーション:約8分 ブロック:約5分 (10gカットの場合)	ミニ:約8分 ポーション:約10分 ブロック:約8分 (10gカットの場合)	ミニ:約5分 ポーション:— ブロック:約5分 (10gカットの場合)	ミニ:約5分 ポーション:約7分 ブロック:約5分 (10gカットの場合)	ミニ:3～4分 ポーション:4～5分 ブロック:3～4分 (10gカットの場合)	—
	たまご P.7	【そのまま】:凍っているうちにトレイから取り出し、凍っている状態で調理します。 ※蒸し調理の場合のみトレイごと調理可 【カットする場合】:室温で約5分を目安に半解凍後、トレイから取り出し、好みの大きさにカットし、調理します。 【電子レンジ】:凍ったままの商品をトレイから取り出し、皿にのせラップをかけて加熱します。	自然解凍: 約2時間 冷蔵庫解凍: 約5時間	そのまま:約7分 10gカットの場合:約5分	そのまま:約7分 10gカットの場合:約5分	そのまま:約8分 10gカットの場合:約5分	そのまま:約10分 10gカットの場合:約8分	—	—	—	約1分
	たんぱく21 魚 たんぱく21 肉 P.8	【魚・肉ポーション】:凍っているうちにトレイから取り出し、凍っている状態で調理します。 ※蒸し調理の場合のみトレイごと調理可 【肉ブロック】:室温で約5分を目安に半解凍後、トレイから取り出し、好みの大きさにカットし、調理します。	自然解凍: 約2時間 冷蔵庫解凍: 約5時間	魚・肉ポーション:約7分 肉ブロック:約5分 (10gカットの場合)	魚・肉ポーション:約7分 肉ブロック:約5分 (10gカットの場合)	魚・肉ポーション:約8分 肉ブロック:約5分 (10gカットの場合)	魚・肉ポーション:約10分 肉ブロック:約8分 (10gカットの場合)	魚・肉ポーション:— 肉ブロック:約5分 (10gカットの場合)	魚・肉ポーション:約7分 肉ブロック:約5分 (10gカットの場合)	魚・肉ポーション:4～5分 肉ブロック:3～4分 (10gカットの場合)	—
	温野菜 P.9	室温で約5分を目安に半解凍後、トレイから取り出し、好みの大きさにカットし、調理します。	自然解凍 冷蔵庫解凍	10gカットの場合:約5分	10gカットの場合:約5分	—	10gカットの場合:約8分	—	10gカットの場合:約5分	3～4分 (10gカットの場合)	—
	とけないゼリー P.10	室温で約10分を目安に半解凍後、トレイから取り出し、好みの大きさにカットし、調理します。	自然解凍 冷蔵庫解凍	10gカットの場合:約5分	10gカットの場合:約5分	10gカットの場合:約5分	10gカットの場合:約8分	10gカットの場合:約5分	10gカットの場合:約5分	3～4分 (10gカットの場合)	—
	ミニとけないゼリー P.10	凍ったまま袋から取り出し、調理します。	自然解凍 冷蔵庫解凍	約3分	約3分	約3分	約6分	約3分	約3分	2～3分	—
	ゼリー野菜 P.11	解凍後、取り出します。	自然解凍:約2時間 冷蔵庫解凍:約5時間	×	×	×	×	×	×	×	×
	果物 P.11	解凍後、取り出します。	自然解凍:約2時間 冷蔵庫解凍:約5時間	×	×	×	×	×	×	×	×
		みためが P.12	【蒸】:凍っている状態でトレイごと調理します。 【電子レンジ】:凍ったままの商品をトレイから取り出し、皿にのせラップをかけて加熱します。	自然解凍 ハンバーグ ハム ウインナー 彩りたまごムース シューマイ ギョウザ 約2時間 冷蔵庫解凍 ハンバーグ ハム ウインナー シューマイ ギョウザ 約2時間 ハンバーグ ハム ウインナー シューマイ ギョウザ 約4時間 彩りたまごムース 約5時間	目玉焼き 彩りたまごムース ハンバーグ ウインナー シューマイ ハム ギョウザ 約11分 約9分 約9分 約7分	目玉焼き 彩りたまごムース ハンバーグ ウインナー シューマイ ハム ギョウザ 約11分 約9分 約9分 約7分	約8分を目安に火力、 カットの大きさ、調味液の 量に合わせて調節して ください。	約10分を目安にカットの 大きさ、調味液の量に 合わせて調節してください。	×	※崩れやすいです。	目玉焼き:— 約8分を目安にカットの 大きさ、調味液の量に 合わせて調節してください。
揚げ物 P.12		凍っているうちに袋から取り出し、凍っている状態で調理します。	×	約9分	約9分	—	—	—	—	×	×
惣菜ムース P.13		【蒸】:凍っている状態でトレイごと調理します。 【電子レンジ】:凍ったままの商品のトレイを1個 ずつ切り離し、トレイごとラップをかけて加熱します。	自然解凍:約2時間 冷蔵庫解凍:約5時間	約8分	約8分	—	—	—	—	—	約40秒

●調理時間の「×」は調理不可、「—」は調理不可ではありませんがおすすめはしていません。

切り方を工夫することで満足度UP!

見た目が“もっと”良くなるテクニック



スライス

洋なし



一番食べやすいカット方法!

4等分

キャベツ ブロccoli×にんじん



組み合わせで彩り華やか!

輪切り

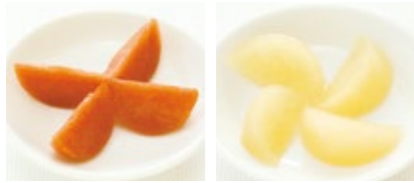
キウイ



本物に近づきます!

くし切り

トマト りんご



横にたおすだけで見た目が変わる!

マンゴー

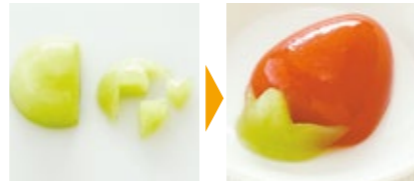
マンゴー



半分にカットして切り込みを入れるだけ!

いちご

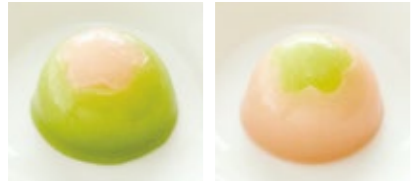
いちご×キウイ



行事食に!

入れ替え

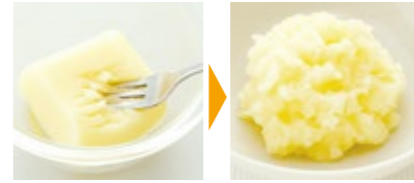
キウイ×白桃



入れ替えて見た目も味も華やかに!

つぶす

じゃがいも



いも系におすすめ!

角切り

コーン



コーンたっぷり
コールスロー
他の野菜と組み合わせても◎

いちょう切り

とけないにんじん

P30掲載



とけないだいこん

具沢山みそ汁
汁物におすすめ。
味が浸み込み、おいしいです。

小口切り

とけないにんじん

P29掲載



きゅうり

ポテトサラダ
和え物におすすめ。
彩りが鮮やかになります。

乱切り

とけないにんじん

P26掲載



とけないピーマン

酢豚
炒め物におすすめ。
存在感がしっかりと出ます。

短冊切り

とけないにんじん

P32掲載



とけないほうれんそう

水餃子
中華におすすめ。
存在感がしっかりと出ます。

千切り

とけないながねぎ

HP掲載



豚角煮あんかけ
添え物におすすめ。
味のアクセントになります。

みじん切り

とけないたまねぎ

P27掲載



オムレツのトマトソース
ソースにおすすめ。
味のアクセントになります。

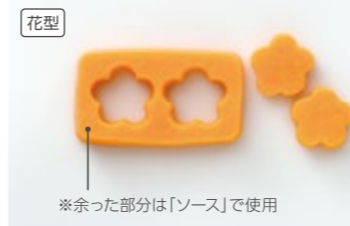
ソースやスープにも展開できる!

見た目も味も“広がる”テクニック



型抜き

温野菜にんじん



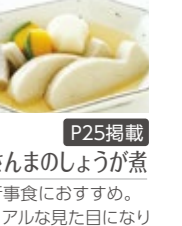
※余った部分は「ソース」で使用

温野菜さといも



かぼちゃ

温野菜かぼちゃ・こまつな



さんまのしょうが煮
行事食におすすめ。
リアルな見た目になります。

あぶる

ポーク



※波型包丁でカット
豚丼
魚・肉におすすめ。
風味が増します。

大海老

えび



えび天
包丁で波状にカットします。行事食におすすめ。

小海老

えび



えびのチリソース
計量スプーンで型抜きします。

再成形

チキン



焼き鳥
ひき肉料理におすすめ。
リアルな見た目になります。

ソース

温野菜にんじん



にんじんソース
洋食におすすめ。型抜きで余った素材をだし汁や牛乳で伸ばします。

スープ

温野菜さつまいも



さつまいものポタージュ
牛乳を加えてミキサーでなめらかに。うらごしは必要ありません。

ペースト

ポーク



ムース素材をミキサーにかけるともできます。

ソース



和風おろし

材料 とけないだいこん × めんつゆ



作り方 とけないだいこんを自然解凍してつぶし、とろみをつけためんつゆと混ぜる。



タルタルソース

材料 とけないたまご × たまねぎ × マヨネーズ



作り方 たまご、とけないたまねぎをみじん切りにして、マヨネーズと混ぜる。



彩り中華あん

材料 温野菜 × とけないしいたけ × ながねぎ ×



作り方 野菜を小さな角切りにする。とろみをつけた中華だしと合わせる。



なめらか野菜ソース

材料 温野菜 × 白味噌 × こまつな



作り方 お湯に白味噌をといて、温野菜こまつなを加えてのぼす。お湯：白味噌：温野菜こまつな=3:1:1

行事食 ～パンフェア～

[奥の左から時計回り]



お好み焼きパン(1人分)

【使用食材】
やさしい主食(パン粥(MCT入り))…120g お好み焼きソース…適量
やさしい食材(たんぱく21ポーク)…20g マヨネーズ…適量
やさしい食材(温野菜キャベツ)…20g

【作り方】
①パン粥(MCT入り)を加熱し、器に盛り付け冷やし固める。
②たんぱく21ポークはダイスカットし、温野菜キャベツは細切りにする。
③①に②を盛り付け、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。

行事食 ～お寿司～



イベントに
おすすめ!

【作り方】
☆やわらかしゃり玉を加熱して冷ましておく。
たんぱく21白身魚、たんぱく21いか、たまご、たんぱく21ポーク、たんぱく21さば、たんぱく21えび、たんぱく21銀鮭は自然解凍し、食べやすい大きさにカットしておく。

【奥の左から】
①煮あなご風
たんぱく21白身魚は切れ目を入れる。合わせたAをかけ、バーナーで焼き目をつける。
☆にのせ、細切りにしたきゅうりを添える。
②ねぎとろ軍艦巻き
温野菜ひじきは丸く型抜きし、さらに中を丸く型抜きする。中に☆を入れる。
まぐろのたたきをのせ、細切りにしたとけないながねぎを添える。
③いか
たんぱく21いかは、格子に切れ目を入れる。
☆にのせ、つぶしたとけないにんじんを添える。
④たまご
たまごは、☆にのせる。温野菜ひじきを薄くカットし、巻きつける。
⑤豚の炙り
たんぱく21ポークは、バーナーで焼き目をつける。
☆にのせ、小さくカットしたとけないえだまめを添える。

【手前の左から】
⑥しめ鯖
たんぱく21さばは切れ目を入れる。Bに漬け、☆にのせる。
⑦えびアボカド
たんぱく21えびは、切れ目を入れて、☆にのせる。
食べやすい大きさにカットしたアボカドをのせ、マヨネーズをかける。
⑧炙りサーモン
たんぱく21銀鮭は、バーナーで焼き目をつける。
☆にのせ、小さくカットしたとけないたまねぎを添える。
⑨きゅうり巻き
とけないわかめは丸く型抜きし、さらに中を丸く型抜きする。
きゅうりを細くカットし、まわりに☆をつけ、とけないわかめの中に詰める。
⑩ガリ
とけないだいこんは薄切りにする。Cを合わせて、漬ける。

シナモンパン(1人分)

【使用食材】
やさしい主食(パン粥(MCT入り))…120g
やさしい食材(温野菜かぼちゃ)…15g
やさしい食材(温野菜さつまいも)…15g
シナモン…少々

【作り方】
①パン粥(MCT入り)を加熱し、器に盛り付け冷やし固める。
②温野菜かぼちゃ、温野菜さつまいもはうすくカットし、お好みの型で抜く。
③①の上にシナモンをふりかけ、②をのせる。

オープンサンド風(1人分)

【使用食材】
やさしい主食(パン粥(MCT入り))…120g
やさしいおかず(みたまがハム)…15g
やさしい食材(ほうれんそう)…13g
やさしい食材(たまご)…10g
マヨネーズ…5g

【作り方】
①パン粥(MCT入り)を加熱し、器に盛り付け冷やし固める。
②ほうれんそうは食べやすい大きさにカットする。
③たまごは自然解凍してダイスカットし、マヨネーズと和える。
④①の上に自然解凍したみたまがハム、②、③を盛り付ける。

フルーツサンド風(1人分)

【使用食材】
やさしい主食(パン粥(MCT入り))…120g
やさしい食材(バレンシアオレンジ)…25g
やさしい食材(いちご)…25g
ホイップクリーム…10g

【作り方】
①パン粥(MCT入り)を加熱し、器に盛り付け冷やし固める。
②バレンシアオレンジは食べやすい大きさにカットする。
③①に②、いちごをのせ、ホイップクリームを添える。

にぎり寿司(1人分)

【使用食材】
やわらかしゃり玉(フードケア)…9個

①やさしい食材(たんぱく21白身魚)…15g
やさしい食材(きゅうり)…2g
A [しょうゆ…2g
みりん…2g
はちみつ…2g
②まぐろのたたき…12g
やさしい食材(温野菜ひじき)…12g
やさしい食材(とけないながねぎ)…2g
③やさしい食材(たんぱく21いか)…15g
やさしい食材(とけないにんじん)…1.5g
④やさしい食材(たまご)…18g
やさしい食材(温野菜ひじき)…6g
⑤やさしい食材(たんぱく21ポーク(ブロック))…15g
やさしい食材(とけないえだまめ)…3g
⑥やさしい食材(たんぱく21さば)…15g
B [酢…3g
はちみつ…2g
⑦やさしい食材(たんぱく21えび)…15g
アボカド…8g
マヨネーズ…2g
⑧やさしい食材(たんぱく21銀鮭)…15g
やさしい食材(とけないたまねぎ)…2g
⑨やさしい食材(きゅうり)…10g
やさしい食材(とけないわかめ)…15g
⑩やさしい食材(とけないだいこん)…45g
C [米酢…10g
砂糖…5g
塩…2g

行事食 ～天ぷら～



③にんじんかき揚げ
とけないにんじん、とけないたまねぎを細くカットする。
④コーンかき揚げ
とけないコーン、とけないえだまめをサイコロ状にカットする。
⑤かぼちゃ天
温野菜かぼちゃに薄くカットした温野菜こまつなをのせ、カットする。

【手前の左から】
⑥いんげん天
温野菜いんげんを細くカットする。
⑦えび天
たんぱく21えびを波状にカットする。

天ぷら(1人分)

【使用食材】
(天ぷら衣) (天つゆ)
天ぷら粉…100g めんつゆ…20g やさしい食材
水…200g とうもろこし調整食品…適量 (とけないだいこん)…20g

①やさしい食材(温野菜さつまいも)…25g
②やさしい食材(とけないなす)…15g
③やさしい食材(とけないにんじん)…10g
やさしい食材(とけないたまねぎ)…10g
④やさしい食材(とけないコーン)…10g
やさしい食材(とけないえだまめ)…10g
⑤やさしい食材(温野菜かぼちゃ)…20g
やさしい食材(温野菜こまつな)…4g
⑥やさしい食材(温野菜いんげん)…30g
⑦やさしい食材(たんぱく21えび)…20g
⑧やさしい食材(温野菜れんこん)…20g
⑨やさしい食材(温野菜しいたけ)…10g

【作り方】
天ぷら衣は、水分量を増やし薄く作り、①～⑨につけて揚げる。
天つゆは、めんつゆにとろみ調整食品を加えてとろみをつけ、
解凍して漬したとけないだいこんをいれる。

【奥の左から】
①さつまいも天
温野菜さつまいもの角を落としカットする。
②なす天
とけないなすを4等分にカットする。

③れんこん天
温野菜れんこんの角を落としカットする。
④しいたけ天
温野菜しいたけを薄くカットし、丸く型抜きする。

桃と紅茶のムース(1人分)

【使用食材】
やさしい食材(白桃)…26g
生クリーム…35g 粉ゼラチン…2g 牛乳…70g
砂糖…6g 水…適量 紅茶…1.5g

【作り方】
①ボウルに生クリームと砂糖を入れ、泡立て器で6分立てにする。
②粉ゼラチンに水を加えてふやかしておく。鍋に牛乳を沸騰
直前まで加熱し、紅茶を加えて煮出す。火を止め、粉ゼラチン
を入れ、泡立て器で混ぜてよく溶かす。底面に氷水を当て、
とろみが出るまで冷ます。
③②に①を加えて混ぜる。
④白桃の半分は刻んで③と層になるように器に入れ、半分は
上のにせ冷蔵庫で冷やし固める。

いちごのパンナコッタ(1人分)

【使用食材】
やさしい食材(いちご)…25g
粉ゼラチン…1g 生クリーム…30g A [オリゴ糖…3g
水…適量 パンナコッタ…少々 A [水…2g
牛乳…50g 砂糖…6g

【作り方】
①粉ゼラチンに水を加えてふやかしておく。
②鍋に牛乳を入れて弱火にかけ、沸騰直前で火を止める。①と
生クリーム、パンナコッタ、砂糖を加えてよく混ぜ溶かす。
③鍋の底に氷水をあてながら冷ましたら、容器に入れて冷蔵庫
で冷やし固める。
④いちごを横半分に切り、半量は細かく刻んでAと合わせ、③にのせる。

行事食 ～スイーツバイキング～



イベント・常食
の方にも
おすすめ!

キウイとマンゴーの杏仁豆腐(1人分)

【使用食材】
やさしい食材(キウイ)…13g
やさしい食材(マンゴー)…13g
杏仁豆腐の素…80g

A [オリゴ糖…7g
水…33g
とろみ調整食品…適量

【作り方】
①器に杏仁豆腐の素を注いで冷蔵庫で固め、キウイと
マンゴーをカットして器に盛り付け、Aを注ぐ。

赤メロンのフルーツポンチ(1人分)

【使用食材】
やさしい食材(赤メロン)…26g
やさしい食材(キウイ)…13g
やさしい食材(りんご)…13g

A [オリゴ糖…7g
水…50g
とろみ調整食品…適量

【作り方】
①赤メロン、キウイ、りんごをカットして器に盛り付け、Aを注ぐ。

洋なしのチョコレートムース(1人分)

【使用食材】
やさしい食材(洋なし)…26g チョコレート…20g 粉ゼラチン…0.5g
ケーキポンジ…20g 牛乳…10g 水…適量

A [ココア…3g
砂糖…2g
湯…45g

卵白…1/3個
砂糖…2g
生クリーム…25g

【作り方】
①ケーキポンジを角切りにしてAに浸しておく。
②チョコレートは刻んで牛乳と合わせて湯煎にかける。
③卵白と砂糖を泡立て、ゆるめのメレンゲを作る。
④生クリームを7分立てに泡立てる。粉ゼラチンに水を加えて
ふやかしておく。
⑤②のチョコレートにふやかした粉ゼラチンを加えてよく
溶かす。氷水にあてながら冷やし、③、④とさっくり合わせる。
⑥洋なしをカットする。器に⑤の生地と①、半量の洋なしを交互
に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。残りの洋なしをのせる。

りんごのモンブラン(1人分)

【使用食材】
やさしい食材(温野菜さつまいも)…35g
やさしい食材(りんご)…26g

A [オリゴ糖…3g
水…15g
ケーキポンジ…20g
ホイップクリーム…9g

【作り方】
①Aを合わせ、シロップを作る。
②ケーキポンジに①をかけてひたしておく。
③②のスポンジにホイップクリームでデコレー
ションする。
④③にりんごをのせる。
⑤温野菜さつまいもを自然解凍し絞りに入れ、
モンブランのようにデコレーションする。



三國シェフ監修レシピ

三國 清三

1954年、北海道・増毛町生まれ。札幌グランドホテル、帝国ホテルにて修業後、74年、駐スイス日本大使館料理長に就任。85年、東京・四ツ谷にホテル・ドゥ・ミクニ開店。99年、ルレ・エ・シャトー協会の世界5大陸トップシェフに選出される。15年、フランス共和国レジオン・ドヌール勲章シュバリエを受勲。日々厨房に立つ傍ら、食育活動にも尽力。

クリスマスディナー



ハンバーグプレート

ハンバーグ
【使用食材】(1人分)
やさしいおかず(みためがハンバーグ)…40g
バター…5g
パセリのみじん切り…少々
【作り方】
①バターを熱し、みためがハンバーグを焼く。

ソース
【使用食材】(1人分)
ケチャップ…15g
ウスターソース…3.7g
水…3.7g
【作り方】
①鍋に全てを混ぜ合わせ、火にかける。

付け合わせ
【使用食材】(1人分)
やさしい素材(温野菜じゃがいも)…15g
やさしい素材(とけないにんじん)…15g
やさしい素材(とけないほうれんそう)…15g
バター…5g
【作り方】
①温野菜じゃがいもは食べやすい大きさにカットする。とけないにんじん、とけないほうれんそうはカットし、バターでソテーする。

【仕上げ】
①お皿にハンバーグと付け合わせを盛りつける。②ソースをかけ、パセリをちらす。

シェフからのコメント ハンバーグも付け合わせもバターで焼くことで、風味がプラスされます。

彩り野菜～オレンジドレッシング～

サラダ
【使用食材】(1人分)
やさしい素材(コーン)…13g
やさしい素材(ブロッコリー)…13g
やさしい素材(トマト)…13g

ドレッシング
【使用食材】(作りやすい分量)
オレンジジュース…100cc
マヨネーズ…50g
ゼラチン…0.6g

【作り方】
①オレンジジュースを1/4量まで煮詰める。
②①にマヨネーズを加え、ゼラチンを合わせてとろみをつける。

【仕上げ】
①器のふちにシロップ(分量外)をつけ、オレンジパウダー(分量外)をつける。※オレンジパウダーはグラニュー糖でも代用できます。
②器にドレッシング(40g)を入れ、カットしたコーン、トマト、ブロッコリーを入れる。

シェフからのコメント ゼラチンでとろみをつけることで、野菜ゼリーと一緒に食べやすく、野菜ゼリーがドレッシングの中に沈まないの、きれいに仕上がります。

いんげんのスープ

スープ
【使用食材】(1人分)
やさしい素材 うま味だし…25g
温野菜(いんげん)…50g
牛乳…25g
アボカドオイル…1g
バター…5g

【作り方】
①全て(アボカドオイル以外)を合わせて火にかける。
②ミキサーで攪拌する。

うま味だし
【使用食材】(作りやすい分量)
昆布…20g
かつお節…30g
水…1ℓ

【仕上げ】
①器にスープを注ぎ、アボカドオイルをたらす。
※アボカドオイルはオリーブオイルでも代用できます。

シェフからのコメント うま味だしを活用しました。昆布と野菜のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸でうま味の相乗効果が得られます。

いちごのブランマンジェ

ブランマンジェ
【使用食材】(作りやすい分量)
牛乳…75g
板ゼラチン…1.3g
生クリーム35%…15g
砂糖…15g
バニラペースト(エッセンス可)…少々

【作り方】
①鍋に牛乳、砂糖、バニラペーストを加え温め、ふやかしたゼラチンを溶かす。
②①を冷やし、とろみがついてきたら生クリームを加える。
③器に25g流し、冷蔵庫で冷やし固める。

いちごソース
【使用食材】(作りやすい分量)
やさしい素材(いちご)…50g
お湯…4g
砂糖…6g
レモン汁…5g

【仕上げ】
①ブランマンジェが固まったら、いちご1個(25g)を置きミント(分量外)のみじん切りを飾る。
②いちごソース10gをかける。

シェフからのコメント ミントのみじん切りを苺のヘタに見立てて、見た目も楽しんでいただけたらと思います。

オレンジの寒天よせ～フルーツジュレ～

オレンジの寒天よせ
【使用食材】(1人分)
オレンジジュース…50g
水…25g
砂糖…15g
粉寒天…1.5g

フルーツジュレ
【使用食材】(1人分)
やさしい素材(バレンシアオレンジ)…12.5g
やさしい素材(白桃)…13g
やさしい素材(キウイ)…13g
やさしい素材(洋なし)…13g

シェフからのコメント 寒天の中にフルーツジュレを入れて固めることで、異なる食感を楽しんでいただけたらと思います。



アニバーサリープレート

おせちメニュー

あじの田作り(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(あじ)…20g
サラダ油…適量
しょうゆ…2g
はちみつ…2g
みりん…1g

【作り方】
①あじを細切りにして、薄くサラダ油をぬったホテルパンに並べる。
②Aを合わせて半量を①にかけて焼く。
③②をお皿に盛り付け、Aの残りのたれをかける。

かまぼこ風(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(さけ)…10g
やさしい素材(白身魚)…10g

【作り方】
①さけ、白身魚をかまぼこのようにカットして蒸す。
②お皿に①を盛り付ける。
※残った端材は汁椀の具材に活用できます。

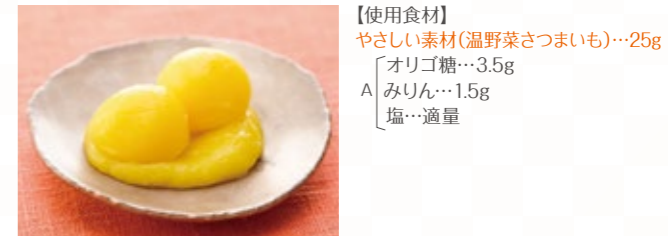
紅白なます(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(とけないだいこん)…15g
やさしい素材(とけないにんじん)…7.5g
だし汁…3.8g
酢…1.3g
砂糖…0.4g

【作り方】
①とけないだいこん、とけないにんじんを細切りにする。
②Aを加え、冷ましてから①と合わせる。
③お皿に②を盛り付ける。

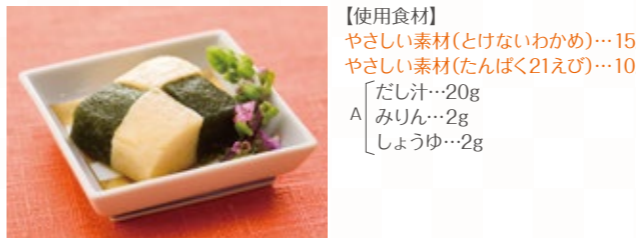
いもきんとん(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(温野菜さつまいも)…25g
オリゴ糖…3.5g
みりん…1.5g
塩…適量

【作り方】
①温野菜さつまいもは丸く型抜きする。
②残りの温野菜さつまいもは、Aと合わせてよく混ぜる。
③お皿に①、②を盛り付ける。

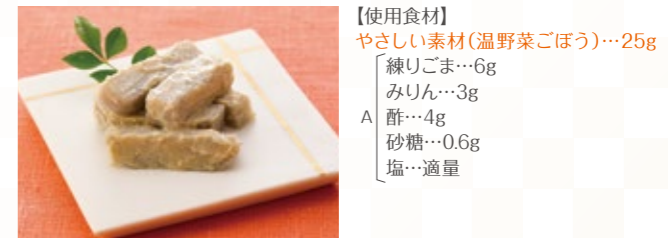
昆布巻風(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(とけないわかめ)…15g
やさしい素材(たんぱく21えび)…10g
だし汁…20g
みりん…2g
しょうゆ…2g

【作り方】
①とけないわかめとたんぱく21えびをそれぞれ四角くカットする。
②①とAをホテルパンに入れ煮る。
③②をお皿に盛り付ける。

たたきごぼう(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(温野菜ごぼう)…25g
練りごま…6g
みりん…3g
酢…4g
砂糖…0.6g
塩…適量

【作り方】
①温野菜ごぼうを半解凍で棒状に切る。
②Aを合わせる。
③お皿に①を盛り付け②をかける。

煮しめ(1人分)



【使用食材】
やさしい素材(温野菜しいたけ)…25g
やさしい素材(温野菜ごぼう)…12g
やさしい素材(温野菜にんじん)…12g
やさしい素材(温野菜さといも)…12g
やさしい素材(温野菜こまつな)…6g
だし汁…37.5g
みりん…1.5g
しょうゆ…1.3g
酒…1.3g
砂糖…0.8g

【作り方】
①温野菜しいたけ、温野菜ごぼう、温野菜にんじん、温野菜さといも、温野菜こまつなは型等を用いて食べやすい大きさにカットする。
②鍋にAを入れて温める。
③①をお皿に盛り付け、②をかける。
※残った端材は汁椀の具材に活用できます。

メニューレシピをホームページに多数掲載中!

マルハニチロの介護食レシピは200種類以上!

行事食レシピから定番レシピまでホームページにて掲載中!

マルハニチロ 素材レシピ



スマホでQRコードを読み取るだけ

メニューレシピの作り方動画をYouTubeにて随時公開中!

チャンネル登録をお願いします!!

/マルハニチロ/メディケア食品 公式チャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCzM_4yS01YF0um87nphrStQ

各レシピの動画は右上をチェック!

New 素材deソフト

さばの味噌煮



使用食材(1人前)

- New素材deソフト(ノルウェーさば).....60g
- ねぎ.....5g
- おろししょうが.....1g
- 八丁みぞ.....10g
- 酒.....15g
- 砂糖.....5g
- しょうがのしぼり汁.....5g
- みりん.....3g
- 水.....30g

作り方

- Aを混ぜ合わせる。
- ホテルパンにノルウェーさばを並べ、①をかけ煮込む。
- お皿に②を盛り付け、やわらかく茹でたねぎ、おろししょうがを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
249kcal	11.2g	15.8g	10.3g	1.5g

赤魚の中華蒸し



使用食材(1人前)

- New素材deソフト(赤魚).....60g
- 片栗粉.....3g
- 揚げ油.....3.6g
- もやし.....20g
- たけのこ.....10g
- にんじん.....5g
- いんげん.....5g
- 万能ねぎ.....2g
- ごま油.....3g
- 水.....40g
- 中華スープの素.....2g
- 塩.....0.1g
- こしょう.....0.01g

作り方

- 赤魚に、片栗粉をまぶして揚げる。
- Aの野菜を食べやすい大きさにカットする。
- Bを合わせて①と②にかけ、蒸す。
- お皿に③を盛り付け、カットした万能ねぎを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
147kcal	11.1g	8.5g	5.4g	0.8g

さわらの柚庵焼き



使用食材(1人前)

- New素材deソフト(さわら).....60g
- レモン果汁またはゆず果汁.....5g
- 小松菜.....5g
- レモン.....適量
- しょうゆ.....8g
- みりん.....6g
- 水あめ.....5g

作り方

- 鍋にAを入れて火にかけ、半分の量になるくらいに煮詰め、レモン果汁またはゆず果汁を加えて冷ます。
- ①の半量にさわらを入れてからめ、全体によくなじませ、焼く。
- ②に①の残りを塗り、粗熱を取る。
- 小松菜はやわらかく茹でて、食べやすい大きさにカットし、レモンは銀杏切りにする。
- お皿に③を盛り付け、④を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
139kcal	12.1g	5.5g	8.4g	1.3g

棒棒鶏



使用食材(1人前)

- New素材deソフト(鶏むね肉).....40g
- やさしい素材(トマト).....26g
- やさしい素材(きゅうり).....30g
- やさしい素材(とけないながねぎ).....5g
- 練り白ごま.....30g
- 砂糖.....6g
- しょうゆ.....9g
- ごま油.....4g
- しょうが汁.....1.6g
- 酢.....10g
- 酢.....1g

作り方

- 鶏むね肉は蒸して、細くカットする。
- トマト、きゅうりは食べやすい大きさに、とけないながねぎはみじん切りにする。
- Aを合わせ、とけないながねぎを加える。
- お皿にトマト、きゅうり、①を盛り付け、③をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
176kcal	9.0g	7.2g	21.1g	1.6g

麻婆豆腐



使用食材(1人前)

- New素材deソフト(豚ロース).....20g
- やさしい素材(とけないながねぎ).....5g
- やさしい素材(とけないほうれんそう).....3g
- 絹ごし豆腐.....40g
- ごま油.....1g
- 中華スープ.....25g
- おろししょうが.....1g
- おろしにんにく.....1g
- 甜麺醤.....2g
- 豆板醤.....0.5g
- 砂糖.....1g
- しょうゆ.....1.5g

作り方

- 豚ロースは蒸す。
- 豆腐は2cm角に、とけないながねぎ、とけないほうれんそうはみじん切りにする。
- ①の豚ロースをほぐし、②、A、ごま油を加えて煮立てる。
- お皿に③を盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
78kcal	4.8g	4.5g	4.2g	0.5g

とんかつ



使用食材(1人前)

- New素材deソフト(豚ロース).....60g
- 小麦粉.....6g
- 卵液.....3g
- パン粉(微細).....6g
- キャベツ.....12g
- トマト.....15g
- 揚げ油.....5g
- とんかつソース.....5g

作り方

- 豚ロースを蒸す。
- ①を小麦粉、卵液、パン粉の順につけて、揚げる。
- キャベツを千切りにカットして茹で、トマトは湯むきし、種を除いてカットする。
- お皿に②を盛り付け、③を添え、とんかつソースをつける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
229kcal	11.0g	13.7g	13.8g	0.9g

おでん

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(白身魚).....20g
- やさしい素材(赤魚).....20g
- やさしい素材(とけないだいこん).....45g
- やさしい素材(たまご).....20g
- やさしい素材(温野菜こんにやく).....25g
- やさしい素材(温野菜ごぼう).....20g
- おでんだし.....20g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- ① 全ての具材をカットする。
- ② 鍋におでんのだし汁を温め、①を入れて温める。
- ③ お皿に②の具材を盛り付け、残り汁にとろみ調整食品でとろみをつけてかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
216kcal	9.1g	13.5g	16.7g	1.9g

さんまのしょうが煮

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(さんま).....40g
- やさしい素材(温野菜ごぼう).....15g
- やさしい素材(温野菜さといも).....20g
- やさしい素材(温野菜かぼちゃ).....20g
- やさしい素材(温野菜こまつな).....5g
- だし汁.....60g
- 砂糖.....3g
- しょうゆ.....5g
- しょうが汁.....3g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- ① 温野菜ごぼう、温野菜さといも、温野菜かぼちゃ、温野菜こまつなは食べやすい大きさにカットする。
- ② さんまをAで煮る。
- ③ お皿に①②を盛り付け、残り汁にとろみ調整食品でとろみをつけてかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
242kcal	8.1g	16.4g	18.8g	1.2g

えびのチリソース

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(えび).....40g
- やさしい素材(とけないながねぎ).....15g
- 片栗粉.....3g
- サラダ油.....6g
- 水.....30g
- トマトケチャップ.....20g
- 酢.....5g
- はちみつ.....5g
- しょうゆ.....3g
- 鶏がらスープの素.....1g
- 豆板醤.....0.3g

作り方

- ① えびは型抜きし、片栗粉をまぶす。とけないながねぎは細かくカットする。
- ② ①のえびをサラダ油で焼き、一度取り出す。
- ③ Aととけないながねぎを合わせて加熱し、とろみが出たら②を戻して合わせる。
- ④ お皿に③を盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	6.4g	9.8g	16.6g	1.8g

鶏肉のトマト煮込み

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(チキン(ミニ)).....50g
- やさしい素材(ミニとけないたまねぎ).....20g
- やさしい素材(ミニとけないなす).....20g
- やさしい素材(ミニとけないピーマン).....5g
- コンソメスープ.....20g
- トマトケチャップ.....20g
- 塩.....0.1g
- こしょう.....0.01g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- ① ホテルパンにチキン、ミニとけないたまねぎ、ミニとけないなすを入れ、Aをかけ加熱する。
- ② とろみ調整食品でとろみをつけ、お皿に盛り、ミニとけないピーマンをカットして添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
163kcal	5.7g	10.3g	11.5g	1.2g

豚肉のしょうが焼き

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(ポーク(ポーション)).....40g
- やさしい素材(温野菜キャベツ).....20g
- やさしい素材(トマト).....13g
- 小麦粉.....3g
- サラダ油.....適量
- しょうがのしぼり汁.....4g
- しょうゆ.....5g
- みりん.....5g

作り方

- ① ポークに小麦粉をまぶす。
- ② 温野菜キャベツは細切り、トマトは2等分にカットする。
- ③ ホテルパンにサラダ油をひき、①にAをからめて、焼く。
- ④ お皿に③を盛り付け、②を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
164kcal	5.7g	10.1g	13.3g	1.1g

酢豚

揚 焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(ポーク(ブロック)).....50g
- やさしい素材(とけないにんじん).....30g
- やさしい素材(とけないたまねぎ).....30g
- やさしい素材(とけないピーマン).....20g
- 片栗粉.....4g
- 揚げ油.....3.6g
- ケチャップ.....12g
- 酢.....20g
- 砂糖.....8g
- しょうゆ.....2g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- ① ポークはひと口大にカットして片栗粉をまぶして揚げる。
- ② とけないにんじん、とけないたまねぎ、とけないピーマンは乱切りにする。
- ③ ②にAをからめて焼く。
- ④ ③に①を加えて和え、お皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
251kcal	6.1g	14.0g	24.6g	1.1g

ビーフシチュー

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(ビーフ(ブロック)).....50g
- やさしい素材(温野菜じゃがいも).....25g
- やさしい素材(とけないにんじん).....16g
- やさしい素材(とけないたまねぎ).....24g
- やさしい素材(温野菜こまつな).....5g
- デミグラスソース.....50g
- 水.....20g
- ケチャップ.....5g
- 塩.....0.1g
- こしょう.....0.01g

作り方

- ① ビーフ、温野菜じゃがいも、とけないにんじん、とけないたまねぎを食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋にAを合わせて煮立て、①を加え、さらに煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ③ お皿に②を盛り付け、温野菜こまつなをカットして添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
235kcal	8.4g	14.3g	19.9g	1.4g

卵焼き

蒸



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たまご).....40g
- やさしい素材(とけないだいこん).....12g
- しょうゆ.....1g

作り方

- ① とけないだいこんは解凍してつぶす。
- ② たまごは半解凍後、カットして蒸す。
- ③ お皿に②を盛り付け、①を添え、しょうゆをたらす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
125kcal	4.8g	10.4g	2.5g	0.4g

オムレツのトマトソース

蒸



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たまご).....40g
- やさしい素材(とけないたまねぎ).....8g
- やさしい素材(とけないにんじん).....10g
- やさしい素材(ブロッコリー).....13g
- やさしい素材(温野菜じゃがいも).....10g
- トマトピューレ.....12g
- バター.....2g
- 塩.....0.1g
- 牛乳.....1g
- コンソメスープ.....25g
- 塩.....0.1g
- 砂糖.....1g
- こしょう.....0.01g

作り方

- とけないたまねぎはみじん切りにし、トマトピューレと合わせて鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- とけないにんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットして、とけないにんじんはAで煮る。
- 温野菜じゃがいもはつぶし、Bを加えて混ぜる。
- たまごは蒸してお皿に盛り付け、①をかけ、②、③を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
174kcal	5.6g	12.7g	10.9g	0.6g

ぶり大根

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21ぶり).....40g
- やさしい素材(とけないだいこん).....15g
- やさしい素材(温野菜いんげん).....15g
- 水.....60g
- しょうゆ.....2.5g
- 酒.....2.5g
- みりん.....2.5g
- 砂糖.....1g
- しょうが汁.....2g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- たんぱく21ぶりは半分切る。とけないだいこんは乱切りにする。温野菜いんげんは角切りにする。
- ホテルパンに、たんぱく21ぶり、とけないだいこんを入れ、Aを加えて煮る。
- ②をお皿に盛り付け、温野菜いんげんを散らす。
- 残り汁にしょうが汁を加え、とろみ調整食品でとろみをつけて③にかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
121kcal	9.4g	5.3g	8.8g	0.7g

さけのクリームシチュー

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....40g
- やさしい素材(ミコとけないじゃがいも).....12g
- やさしい素材(ミコとけないたまねぎ).....8g
- やさしい素材(ミコとけないにんじん).....8g
- やさしい素材(ミコとけないほうれんそう).....8g
- ホワイトソース(市販品).....50g
- 塩.....0.1g
- 牛乳.....60g
- こしょう.....0.01g
- コンソメ顆粒.....1.5g

作り方

- たんぱく21銀鮭をカットする。
- 鍋にAを入れて温め、①、ミコとけないじゃがいも、ミコとけないたまねぎ、ミコとけないにんじん、ミコとけないほうれんそうを加えて煮る。
- ②を塩こしょうで味を調べ、お皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
179kcal	11.7g	9.4g	11.9g	1.7g

鶏の照り焼き

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21チキン(ポーシオン)).....40g
- やさしい素材(とけないピーマン).....10g
- やさしい素材(温野菜しいたけ).....10g
- やさしい素材(温野菜かぼちゃ).....15g
- 片栗粉.....2g
- サラダ油.....適量
- 水.....15g
- しょうゆ.....5g
- みりん.....5g
- だし汁.....適量

作り方

- たんぱく21チキンに片栗粉をまぶす。
- ホテルパンにサラダ油をひき、①を並べAをからめて焼く。
- とけないピーマン、温野菜しいたけ、温野菜かぼちゃは食べやすい大きさにカットし、だし汁で弱火で煮る。
- ②をカットしてお皿に盛り付け、③を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
195kcal	9.9g	12.2g	12.3g	1.1g

さわらのムニエル

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21さわら).....40g
- やさしい素材(とけないたまねぎ).....15g
- やさしい素材(とけないにんじん).....15g
- やさしい素材(とけないなす).....10g
- やさしい素材(とけないピーマン).....5g
- 塩.....0.1g
- こしょう.....0.01g
- 小麦粉.....3g
- オリーブオイル.....5g
- (にんじんソース)
- やさしい素材(温野菜にんじん).....10g
- 水.....6g
- オリーブオイル.....1.5g
- レモン汁.....1.5g
- しょうゆ.....1.5g

作り方

- たんぱく21さわらに塩こしょう、小麦粉をまぶし、オリーブオイルをかけて、焼く。
- とけないたまねぎ、とけないにんじん、とけないなす、とけないピーマンは食べやすい大きさにカットする。
- Aを混ぜ合わせて温める。
- お皿に①を盛り付け、②を添え、③をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
180kcal	9.3g	11.3g	10.3g	0.7g

さけのマヨネーズ焼き

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....40g
- やさしい素材(ブロッコリー).....13g
- やさしい素材(とけないにんじん).....10g
- 塩.....0.3g
- こしょう.....0.01g
- マヨネーズ.....3g

作り方

- たんぱく21銀鮭に塩こしょうをし、マヨネーズをかけて、焼く。
- ブロッコリーととけないにんじんを食べやすい大きさにカットする。
- お皿に①を盛り付け、②を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
103kcal	8.9g	5.9g	4.7g	0.7g

味噌野菜炒め

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21ポーク(ポーシオン)).....40g
- やさしい素材(ミコとけないなす).....12g
- やさしい素材(ミコとけないピーマン).....12g
- やさしい素材(ミコとけないにんじん).....8g
- やさしい素材(ミコとけないだいこん).....8g
- 水.....5g
- 味噌.....5g
- みりん.....3g
- しょうゆ.....2g
- 片栗粉.....0.5g
- 溶かしバター.....8g

作り方

- たんぱく21ポークは食べやすい大きさにカットする。
- Aを合わせておく。
- ①、ミコとけないなす、ミコとけないピーマン、ミコとけないにんじん、ミコとけないだいこんに②をからめて焼く。
- お皿に③を盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	9.4g	15.0g	7.3g	1.4g

ビーフステーキ

焼



使用食材(1人前)

- やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ポーシオン)).....40g
- やさしい素材(温野菜じゃがいも).....25g
- やさしい素材(とけないにんじん).....15g
- やさしい素材(とけないコーン).....15g
- サラダ油.....適量
- やさしい素材(とけないたまねぎ).....6g
- みりん.....3.75g
- バター.....1.25g
- 酢.....0.6g
- しょうゆ.....3.75g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- たんぱく21ビーフ、カットしたとけないにんじん、とけないコーンをサラダ油をひいて焼く。
- 温野菜じゃがいもはマッシュする。
- 鍋にAを煮立て、カットしたとけないたまねぎを加え、とろみ調整食品でとろみをつける。
- お皿に②を敷き、たんぱく21ビーフをのせる。①の野菜を添え、③のソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
191kcal	9.6g	11.4g	12.8g	1.0g

野菜の炊き合わせ

自冷



動画



使用食材(1人前)

- やさしい素材(温野菜しいたけ).....15g
- やさしい素材(温野菜さといも).....15g
- やさしい素材(温野菜こんにゃく).....10g
- やさしい素材(温野菜いんげん).....10g
- やさしい素材(温野菜にんじん).....10g
- だし汁.....21g
- 砂糖.....2.1g
- しょうゆ.....3.6g
- 酒.....3.2g
- みりん.....3g
- 料理酒.....3g
- 砂糖.....2g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- 温野菜しいたけ、温野菜さといも、温野菜こんにゃく、温野菜いんげんは食べやすい大きさにカットし、温野菜にんじんは型抜きする。
- Aを合わせて加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- お皿に①を盛り付け、②をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
105kcal	2.6g	4.1g	17.0g	0.7g

かぼちゃの煮物

自冷



動画



使用食材(1人前)

- やさしい素材(温野菜かぼちゃ).....40g
- やさしい素材(温野菜いんげん).....15g
- だし汁.....40g
- しょうゆ.....4g
- みりん.....3g
- 料理酒.....3g
- 砂糖.....2g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- 温野菜かぼちゃ、温野菜いんげんは食べやすい大きさにカットする。
- Aを合わせ、加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- お皿に①を盛り付け、②をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95kcal	2.2g	3.5	17.4g	0.7g

具沢山みそ汁

煮



動画



使用食材(1人前)

- やさしい素材(とけないわかめ).....10g
- やさしい素材(とけないにんじん).....10g
- やさしい素材(とけないだいこん).....10g
- やさしい素材(温野菜じゃがいも).....10g
- 絹ごし豆腐.....10g
- だし汁.....150g
- みそ.....12g
- とろみ調整食品.....適量

作り方

- とけないわかめ、とけないにんじん、とけないだいこん、温野菜じゃがいもは食べやすい大きさにカットする。
- 豆腐はさいの目にカットする。
- だし汁に①と②を入れて弱火で温め、みそを溶き入れ、具材のみお椀に盛り付ける。
- 残り汁にとろみ調整食品でとろみをつけ、③にかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
56kcal	3.1g	1.9g	7.4g	1.7g

コーンたっぷりコールスロー

自冷



動画



使用食材(1人前)

- やさしい素材(コーン).....26g
- やさしい素材(キャベツ).....26g
- やさしい素材(にんじん).....6g
- ヨーグルト.....10g
- マヨネーズ.....10g

作り方

- コーン、キャベツは角切りに、にんじんは細かくカットする。
- Aを合わせて、①と和える。
- お皿に②を盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
121kcal	0.9g	8.0g	15.1g	0.3g

ポテトサラダ

自冷



使用食材(1人前)

- やさしい素材(温野菜じゃがいも).....50g
- やさしい素材(とけないにんじん).....10g
- やさしい素材(とけないたまねぎ).....10g
- やさしい素材(きゅうり).....10g
- マヨネーズ.....12g
- 牛乳.....5g
- 塩.....0.1g
- こしょう.....0.01g

作り方

- 温野菜じゃがいもは軽くつぶし、Aと混ぜ合わせる。
- とけないにんじん、とけないたまねぎ、きゅうりは食べやすい大きさにカットする。
- ①に②を和え、お皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
168kcal	2.0g	12.2g	15.7g	0.4g

さつまいものポタージュ

煮



使用食材(1人前)

- やさしい素材(温野菜さつまいも).....100g
- 牛乳.....100g
- コンソメ顆粒.....0.3g
- 塩.....0.1g

作り方

- 温野菜さつまいも、牛乳、コンソメ顆粒をミキサーにかける。
- ①を沸騰しないように弱火で煮立て、焦がさないようにヘラで混ぜる。
- 火を止めたら塩で味を調える。
※お好みでパセリを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	6.3g	11.9g	32.3g	0.5g

キャラメルバナナプリン

自冷



使用食材(1人前)

- やさしい素材(バナナ).....25g
- 卵.....25g
- 牛乳.....105g
- 砂糖.....12g
- ゼラチン(表記の水分量で使用).....1.5g
- キャラメルソース.....6g

作り方

- ボウルに卵を溶きほぐしておく。
- 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、①に少しずつ加え混ぜる。
- ②を鍋に戻し、弱火でとろみがつくまで混ぜる。ふやかしたゼラチンを加え溶かす。
- 粗熱をとり、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④にキャラメルソースをかけ、スライスしたバナナをのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
214kcal	7.5g	7.2g	30.3g	0.2g

フルーツあんみつ

自冷



使用食材(1人前)

- やさしい素材(バレンシアオレンジ).....25g
- やさしい素材(キウイ).....26g
- やさしい素材(いちご).....25g
- 寒天.....30g
- こしあん.....15g
- 黒蜜.....10g

作り方

- バレンシアオレンジ、キウイ、いちごは食べやすい大きさにカットする。
- お皿に①、寒天を盛り付け、こしあんをのせ、黒蜜をかける。
※寒天、こしあんは召し上がる方の状態に合わせてかたさを調整して下さい。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	1.8g	0.1g	31.8g	0.1g

オムレツのホワイトソースがけ 蒸



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(彩りたまごムース)40g
- やさしい素材(温野菜しいたけ)8g
- ホワイトソース(市販品)30g
- 豆乳10g
- コンソメ顆粒1g

作り方

- 1 彩りたまごムースを蒸す。
 - 2 温野菜しいたけを食べやすい大きさにカットする。
 - 3 鍋にAを入れて加熱する。
 - 4 お皿に①②を盛りつけ、③をかける。
- ※お好みでパセリを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
164kcal	6.0g	12.2g	7.7g	1.1g

和風おろしハンバーグ 蒸



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みためがハンバーグ)40g
- やさしい素材(とけなだいこん)7g
- やさしい素材(とけなにんじん)15g
- やさしい素材(とけないなす)15g
- やさしい素材(とけないピーマン)10g
- (ソース)
- 水20g
- しょうゆ4g
- みりん4g
- とろみ調整食品適量

作り方

- 1 みためがハンバーグを蒸す。
- 2 とけなだいこんはつぶしておく。
- 3 とけなにんじん、とけないなす、とけないピーマンは食べやすい大きさにカットする。
- 4 鍋にAを入れて加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- 5 お皿に①を盛りつけ、②を乗せて④をかけ、③を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
131kcal	4.7g	8.4g	8.5g	1.2g

ハムカツ 揚



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みためがハム)15g
- やさしい素材(キャベツ)26g
- やさしい素材(トマト)13g
- 小麦粉3g
- 卵液7g
- パン粉3g
- 揚げ油3g
- 中濃ソース5g

作り方

- 1 キャベツとトマトを食べやすい大きさにカットする。
- 2 みためがハムを小麦粉、卵液、パン粉の順にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。
- 3 お皿に②を盛り付け、①を添える。お好みでソースをつける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	3.4g	7.3g	13.5g	0.6g

ウインナープレート 蒸



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みためがウインナー)40g
- やさしい素材(温野菜じゃがいも)50g
- やさしい素材(温野菜キャベツ)25g
- ヨーグルト5g
- 塩0.1g
- こしょう0.01g
- ケチャップ5g

作り方

- 1 みためがウインナーを蒸す。
- 2 温野菜じゃがいもは軽くつぶして塩こしょうする。
- 3 温野菜キャベツは細く切ってヨーグルトと塩こしょうで和える。
- 4 お皿に①②③を盛り付け、ケチャップを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
237kcal	7.9g	15.3g	20.2g	0.8g

ハンバーグデミグラスソース 蒸



使用食材(1人前)

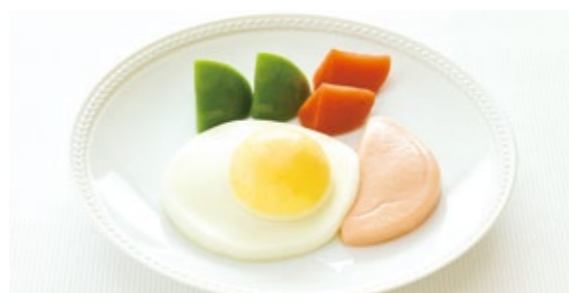
- やさしいおかず(みためがハンバーグ)40g
- やさしい素材(温野菜じゃがいも)20g
- やさしい素材(温野菜いんげん)10g
- やさしい素材(温野菜にんじん)10g
- デミグラスソース30g
- 水15g
- ケチャップ5g

作り方

- 1 みためがハンバーグを蒸す。
- 2 温野菜じゃがいも、温野菜いんげん、温野菜にんじんを食べやすい大きさにカットする。
- 3 鍋にAを入れて加熱する。
- 4 お皿に①を盛りつけ、③をかけ、②を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
187kcal	6.5g	11.4g	16.7g	1.2g

ハムエッグプレート 蒸



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みためが目玉焼き)35g
- やさしいおかず(みためがハム)15g
- やさしい素材(ブロッコリー)13g
- やさしい素材(トマト)13g

作り方

- 1 みためが目玉焼きとみためがハムを蒸す。
- 2 ブロッコリーとトマトを食べやすい大きさにカットする。
- 3 お皿に①を盛り付け、②を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
131kcal	4.4g	9.6g	7.7g	0.3g

シューマイのうま煮 蒸



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みためがシューマイ)48g
- やさしい素材(温野菜キャベツ)20g
- やさしい素材(温野菜しいたけ)20g
- やさしい素材(とけなにんじん)30g
- やさしい素材(とけないたまねぎ)15g
- 中華スープ50g
- オイスターソース5g
- ごま油4g
- とろみ調整食品適量

作り方

- 1 温野菜キャベツ、温野菜しいたけ、とけなにんじん、とけないたまねぎは食べやすい大きさにカットする。
- 2 ①とみためがシューマイを蒸す。
- 3 鍋にAを入れて加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- 4 お皿に②を盛り付け、③をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
226kcal	7.0g	16.3g	14.4g	1.3g

水餃子 煮



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みためがギョウザ)54g
- やさしい素材(とけなにんじん)15g
- やさしい素材(とけないほうれんそう)20g
- 中華スープ200g
- 塩0.1g
- しょうゆ3g
- こしょう0.01g
- とろみ調整食品適量

作り方

- 1 とけなにんじん、とけないほうれんそうは短冊切りにする。
- 2 鍋にAを入れて加熱し、①、みためがギョウザを加えて煮る。
- 3 お皿に②を盛り付け、残り汁にとろみ調整食品でとろみをつけて、かける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	6.0g	10.9g	6.5g	1.2g

レシピコンテストを毎年開催中!

いつもたくさんのご応募ありがとうございます。
※2020年度は中止となりました。

2019 第6回グランプリ  彩り大根の挟み蒸し〜かつお風味の銀あんかけ〜 やさしい素材たんぱく21チキン・たんぱく21えび・とけいないごん・温野菜にんじん・温野菜いんげん・とけいないごん 医療法人社団慈誠会 前野病院 栄養士 関千枝さん	2018 第5回グランプリ  豚 井 やさしいおかずみたまが目玉焼き・やさしい素材ポーク・ブロッコリー 特別養護老人ホーム 戸室和楽ホーム 管理栄養士 吉野夏世さん	2017 第4回グランプリ  ふわふわ卵のチーズフレドリア やさしい素材とけいないごん・やさしいおかずみたまがウインナー 社会福祉法人慶寿会 松林ケアセンター 管理栄養士 清水宏美さん
2016 第3回グランプリ  秋の和風プレート やさしい素材温野菜さつまいも・さといも 障害者支援施設 高志ライフケアホーム 管理栄養士 中山舞さん	2015 第2回グランプリ  豚の角煮 やさしい素材ポーク・とけいなたまねぎ 社会福祉法人慶寿会 松林ケアセンター 管理栄養士 宮城島宏さん	2014 第1回グランプリ  名古屋名物 味噌カツ やさしい素材ポーク 障害者支援施設 高志ライフケアホーム 管理栄養士 中山舞さん

焼き餃子 焼



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(みたまがギョウザ) 54g
- 小麦粉 2g
- サラダ油 適量
- だししょうゆ 5g
- 酢 5g
- とろみ調整食品 適量

作り方

- ① みたまがギョウザの片面に小麦粉をまぶす。
- ② ホテルパンにサラダ油をひき、①を並べ焼く。
- ③ お皿に②を盛り付け、とろみ調整食品でとろみをつけたAのたれを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	4.3g	11.8g	5.5g	0.7g

ポークかつのみそ煮込み 蒸



使用食材(1人前)

- やさしいおかず(ポークムースかつ) 35g
- やさしい素材(とけいなながねぎ) 8g
- やさしい素材(とけいないんげん) 8g
- やさしい素材(とけいなにんじん) 8g
- 水 20g
- 赤みそ 2.5g
- 料理酒 1.5g
- 砂糖 1.5g
- みりん 1g
- しょうゆ 0.5g
- 塩 0.2g
- とろみ調整食品 適量

作り方

- ① ホテルパンにポークムースかつを並べ蒸す。
- ② とけいなながねぎ、とけいないんげん、とけいなにんじんを食べやすい大きさにカットする。
- ③ Aを加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- ④ お皿に①②を盛り付け、③をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
115kcal	1.9g	7.1g	10.2g	0.9g

栄養成分表はホームページに掲載しています!

- ① サイトトップ
→「カタログ・栄養成分表ダウンロード」をクリック



- ② カタログ・栄養成分表ダウンロード
→「病院施設向け「栄養成分表」」をクリック



マルハニチロ メディケア食品のお役立ち冊子のご紹介

<p>ご家庭用やさらか食通販カタログ</p> <p>ご家庭向け</p>  <p>マルハニチロのやさらか食を1バックずつから直接購入できる通販カタログです。</p>	<p>アレンジレシピ BOOK</p> <p>ご家庭向け</p>  <p>食べることに関する基本知識や在宅向けのアレンジレシピを掲載しています。</p>	<p>嚥下調整食冊子</p> <p>医療介護従事者向け</p>  <p>嚥下調整食に関する知識、事例、診療・介護報酬について掲載しています。</p>
--	---	---

お問い合わせはコチラ
〈質問・カタログ依頼・サンプル依頼〉

マルハニチロ メディケア食品 お問い合わせ

<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/contact/>



＜受賞作品は下記からご覧になれます。＞



受賞作品のレシピ

マルハニチロ メディケア食品 レシピコンテスト

https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/recipecontest/#?_tab_contest_tab=6



応募作品のレシピ

クックパッド マルハニチロ株式会社のキッチン

<https://cookpad.com/kitchen/11815609>

