

# おせち



## 主要栄養素

【1食当たりの栄養成分値】

エネルギー424kcal・たんぱく質20.5g・脂質18.3g・炭水化物49.0g・食塩相当量2.5g

インスタグラムでレシピやお役立ち情報を配信中！

メディケア食品

やわらか食  
SOFLI  
ソフリ



インスタグラム



HP



インスタグラム



HP

## 豚の角煮風

(エネルギー:48kcal、たんぱく質:3.6g、脂質:3.0g、炭水化物:1.7g、食塩相当量:0.2g)



### 【材料】

- やさしい素材 たんぱく21ポーク(ブロック)…15.0g  
 やさしい素材 温野菜こまつな…5.0g  
 A 醤油…0.5g  
 砂糖…0.3g  
 とろみ剤…適量

### 【使用商品】

たんぱく21ポーク(ブロック)



300g(3本)/24

温野菜こまつな



300g(3本)/30

### 【作り方】

- ①「たんぱく21ポーク」「温野菜こまつな」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつける。
- ③器に①を盛り付け、②をかける。

## 昆布巻き風

(エネルギー:41kcal、たんぱく質:2.8g、脂質:1.9g、炭水化物:4.0g、食塩相当量:0.2g)



### 【材料】

- やさしい素材 温野菜ひじき…15.0g  
 やさしい素材 たんぱく21銀鮭…10.0g  
 A 醤油…0.5g  
 砂糖…0.5g  
 出し汁…1.0g  
 とろみ剤…適量

### 【使用商品】

温野菜ひじき



300g(3本)/30

たんぱく21銀鮭



120g(3個)/30×2

### 【作り方】

- ①「温野菜ひじき」「たんぱく21銀鮭」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ②「温野菜ひじき」をラップの上に広げ、「たんぱく21銀鮭」を芯にして巻く。
- ③Aを混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつける。
- ④器に②を盛り付け、③をかける。

## 煮しめ風

(エネルギー:70kcal、たんぱく質:1.2g、脂質:1.7g、炭水化物:14.0g、食塩相当量:0.5g)



### 【材料】

- SF ソフリそのままたけのこ20…20.0g  
 SF ソフリそのままさといも12…12.0g  
 やさしい素材 温野菜にんじん…10.0g  
 やさしい素材 温野菜しいたけ…10.0g  
 A 醤油…2.0g  
 砂糖…1.0g  
 みりん…1.0g  
 出し汁…10.0g  
 とろみ剤…適量

### 【使用商品】

SF ソフリそのままたけのこ20



120g(6個入)×12×3合

SF ソフリそのままさといも12



144g(12個入)×12×3合

温野菜にんじん



300g(3本)/30

温野菜しいたけ



300g(3本)/30

### 【作り方】

- ①鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちさせる。  
 ※煮込む場合は、分量より多めに煮汁を用意してください。
- ②「SF ソフリそのままたけのこ20」「SF ソフリそのままさといも12」は、凍ったままトレーから取り出し、①の鍋に加えて弱火で2分程度、温かくなるまで加熱する。  
 ※ぐつぐつ沸騰させたり激しく攪拌したりすると煮崩れますのでご注意ください。
- ③「温野菜にんじん」「温野菜しいたけ」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。  
 ★POINT★ 写真の「温野菜にんじん」は花型で抜いています。
- ④器に②、③を盛り付け、とろみ剤でとろみをつけた煮汁をかける。

## いも巾着

(エネルギー:33kcal、たんぱく質:0.6g、脂質:1.3g、炭水化物:5.6g、食塩相当量:0.0g)



### 【材料】

- やさしい素材 温野菜さつまいも…20.0g

### 【使用商品】

温野菜さつまいも



300g(3本)/30

### 【作り方】

- ①「温野菜さつまいも」は自然解凍し、ラップで茶巾のように包んで形を整え、器に盛り付ける。



# お雑煮仕立て

(エネルギー:91kcal、たんぱく質:3.4g、脂質:4.5g、炭水化物:9.2g、食塩相当量:0.7g)



## 【材料】

- SF お餅風ムース30…30.0g  
SF ソフリそのままにんじん10…10.0g  
やさしい素材 たんぱく21チキン(ブロック)…10.0g  
やさしい素材 とけないほうれんそう…5.0g
- A
- 醤油…3.0g
  - 酒…1.0g
  - みりん…1.0g
  - 塩…0.1g
  - かつお出し汁…100g
  - とろみ剤…適量

## 【作り方】

- ①「SF お餅風ムース30」は凍ったままトレイから取り出して、7分程度蒸す。
- ②「SF ソフリそのままにんじん10」「たんぱく21チキン」「とけないほうれんそう」は、凍ったままトレイから取り出して自然解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止めて、とろみ剤でとろみをつける。
- ④器に①②を盛りつけ、③をかける。

## 【使用商品】

SF お餅風ムース30



180g(6個入)×12×3合

SF ソフリそのままにんじん10



120g(12個入)×12×3合

たんぱく21チキン(ブロック)



300g(3本)/24

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

## 栄養成分・アレルギー (100g当たり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質 (28品目中)
やさしい素材 たんぱく21銀鮭	173	21.4	8.9	1.8	0.8	卵、さけ、大豆、ゼラチン
やさしい素材 たんぱく21えび	154	22.0	5.6	4.4	1.0	えび、小麦、卵、大豆、ゼラチン、魚介類
やさしい素材 たんぱく21チキン(ブロック)	271	22.8	19.3	1.5	0.7	小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
やさしい素材 たんぱく21ポーク(ブロック)	271	22.7	19.2	1.9	0.6	卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
やさしい素材 温野菜ひじき	144	3.9	6.6	21.8	0.5	小麦、卵、乳成分、ごま、大豆
やさしい素材 温野菜こまつな	111	4.0	3.3	21.1	0.3	卵、乳成分、大豆
やさしい素材 温野菜さつまいも	164	2.8	6.6	28.2	0.2	卵、乳成分、大豆
やさしい素材 温野菜こんにゃく	145	3.0	7.7	19.7	0.4	卵、乳成分、大豆
やさしい素材 温野菜にんじん	160	3.4	7.4	23.3	0.3	卵、乳成分、大豆
やさしい素材 温野菜しいたけ	153	4.2	7.8	21.4	0.3	卵、乳成分、大豆
やさしい素材 温野菜ごぼう	165	2.6	8.5	23.7	0.2	卵、乳成分、大豆
やさしい素材 とけないほうれんそう	31	1.1	0.4	6.4	0.2	小麦、乳成分、大豆
SF ソフリそのままだいこん35	99	0.3	0.0	27.2	0.2	さば
SF ソフリそのままにんじん10	110	0.3	0.0	29.9	0.3	—
SF ソフリそのままたけのこ20	85	1.0	0.1	22.6	0.6	小麦、さば、大豆
SF ソフリそのままさといも12	118	0.7	1.3	28.3	0.4	小麦、乳成分、さば、大豆
SF お餅風ムース30	147	1.4	8.6	16.4	0.1	卵、大豆

(七訂計算値)

※青いラインは分析値の平均値になります。

※召し上がる方の飲み込みの状態によって、適する商品や食べ方が異なります。医師や専門家と相談の上、それぞれに合ったものをお選びください。

※調理により商品の持つ「UDF区分 舌でつぶせる」の物性が変わる可能性がありますので、ご承知ください。

※召し上がる方の状態によって食べる量が異なります。提供する量は調整してください。

※記載されている写真は盛り付け例です。実際の商品とは異なる場合がありますので予めご了承ください。

※栄養成分値の記載及び記載情報は2023年4月1日現在のものです。

※とろみ剤の栄養成分値は含みません。



MARUHA NICHIRO

マルハニチロ株式会社

〒135-8608

東京都江東区豊洲3-2-20

03-6833-4191 (メディケア・コントラクト営業部)

株式会社ヤヨイサンフーズ

〒105-0012

東京都港区芝大門1-10-11 芝大門センタービル6F

03-5400-1532 (営業統轄部)

お問い合わせ