

敬老の日



主要栄養素

【1食当たりの栄養成分値】

エネルギー546kcal・たんぱく質19.3g・脂質21.3g・炭水化物68.6g・食塩相当量1.7g

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

握り寿司風

(エネルギー:239kcal、たんぱく質:10.6g、脂質:7.8g、炭水化物:30.5g、食塩相当量:0.6g)



【材料】

やさしい素材 たんぱく21白身魚…10.0g
 やさしい素材 たんぱく21銀鮭…10.0g
 やさしい素材 たんぱく21ぶり…10.0g
 やさしい素材 たまご…10.0g
 やさしい素材 温野菜ひじき…3.0g
 SF 蒲焼風ムース30…10.0g
 全粥…150.0g
 A 塩…0.1g
 砂糖…4.0g
 酢…2.0g
 ゲル化剤…適量
 B 醤油…0.4g
 みりん…0.2g
 とろみ剤…適量

【作り方】

- ①「たんぱく21白身魚」「たんぱく21銀鮭」「たんぱく21ぶり」「たまご」「温野菜ひじき」は自然解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ②「SF 蒲焼風ムース30」は冷凍から4～5分蒸し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ③全粥にAとゲル化剤を混ぜ、型などに入れて固まるまで静置する。
 - ④③を写真のようなシャリの大きさに切り、①②をのせる。
- ★POINT★ たまごの海苔の盛り付け:「温野菜ひじき」を細長くカットして使用しています。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけ、「SF 蒲焼風ムース30」に塗る。

【使用商品】

たんぱく21白身魚



120g(3個)/30×2

たんぱく21銀鮭



120g(3個)/30×2

たんぱく21ぶり



120g(3個)/30×2

たまご



120g(3個)/30×2

温野菜ひじき



300g(3本)/20

蒲焼風ムース



120g(4個入)×12×3合

天盛り

(エネルギー:120kcal、たんぱく質:2.9g、脂質:7.8g、炭水化物:9.5g、食塩相当量:0.4g)



【材料】

SF 海老の天ぷら風ムース40…20.0g
 SF イカの天ぷら風ムース40…20.0g
 SF ソフリそのままだいこん35…18.0g
 天つゆ…お好みで
 とろみ剤…適量

【作り方】

- ①「SF 海老の天ぷら風ムース40」「SF イカの天ぷら風ムース40」は冷凍から8分程度蒸し、半分に切っておく。
 - ②「SF ソフリそのままだいこん35」は自然解凍し、フォークなどで荒くつぶしておく。
 - ③①、②を器に盛る。(お好みで、とろみ剤でとろみをつけた天つゆなどでお召し上がりください。)
- ※天つゆは栄養計算に含まれていません。

【使用商品】

海老の天ぷら風ムース



400g(10個入)×10袋

イカの天ぷら風ムース



400g(10個入)×10袋

そのままだいこん



210g(6個入)×12×3合

茶碗蒸し

(エネルギー:84kcal、たんぱく質:5.5g、脂質:4.4g、炭水化物:5.3g、食塩相当量:0.7g)



【材料】

SF ソフリそのままたけのこ20…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
やさしい素材 温野菜にんじん…5.0g

鶏卵…20.0g
A [だし汁…80.0g
塩…0.2g
醤油…1.0g
みりん…2.0g
B [だし汁…5.0g
醤油…0.5g
みりん…0.5g
塩…少々
とろみ剤…適量

【作り方】

- ①「たんぱく21チキン」「とけないほうれんそう」「温野菜にんじん」は半解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
- ②「SF ソフリそのままたけのこ20」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っておく。
- ③鶏卵をよく溶き、Aと合わせて濾し、器に入れて卵が固まるまで蒸す。
- ④小鍋にBを熱し、一煮立ちしたらとろみ剤でとろみをつける。
- ⑤③に①②を飾り、④をかける。

★POINT★ 写真の「温野菜にんじん」は花型で抜いています。

【使用商品】

そのままたけのこ



120g(6個入)×12×3合

たんぱく21チキン(ブロック)



300g(3本)/20

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

温野菜にんじん



300g(3本)/20

フルーツ白玉風

(エネルギー:103kcal、たんぱく質:0.3g、脂質:1.3g、炭水化物:23.3g、食塩相当量:0.0g)



【材料】

SF お餅風ムース30…15.0g
やさしい素材 白桃…13.0g
やさしい素材 バレンシアオレンジ…13.0g
やさしい素材 キウイ…13.0g
砂糖…10.0g
水…20.0g
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分程度蒸し、食べやすい大きさに切って冷ましておく。
- ②「白桃」「バレンシアオレンジ」「キウイ」は自然解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③砂糖と水を合わせてとろみ剤でとろみをつけ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④①、②を器に盛り付けて、③をかける。

【使用商品】

お餅風ムース



180g(6個入)×12×3合

白桃



390g(15個)/12×2

バレンシアオレンジ



375g(15個)/12×2

キウイ



390g(15個)/12×2

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白身魚	169	21.8	7.6	3.4	0.9	卵、大豆、ゼラチン
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ぶり	166	21.8	7.8	2.1	0.7	卵、大豆、ゼラチン
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 たまご	303	11.7	26.0	3.8	0.5	小麦、卵、さば、大豆、ゼラチン
やさしい素材 温野菜ひじき	144	3.9	7.3	22.5	0.5	小麦、卵、乳成分、ごま、大豆、ゼラチン
やさしい素材 温野菜にんじん	160	2.9	8.0	24.6	0.3	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
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
やさしい素材 白桃	106	0.2	0.0	26.5	0.1	もも
やさしい素材 バレンシアオレンジ	123	0.4	0.1	31.8	0.05	オレンジ
やさしい素材 キウイ	100	0.2	0.0	26.0	0.1	キウイフルーツ
SF 蒲焼風ムース30	304	11.0	24.0	9.8	1.3	小麦、卵、乳成分、大豆、ゼラチン、(魚介類)
SF 海老の天ぷら風ムース40	255	7.1	19.4	11.4	0.8	えび、小麦、卵、乳成分、さば、大豆、(魚介類)
SF イカの天ぷら風ムース40	258	7.3	19.6	11.6	1.0	小麦、卵、乳成分、いか、さば、大豆、(魚介類)
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 ソフリそのままたけのこ20	85	1.0	0.1	22.6	0.6	小麦、さば、大豆
SF お餅風ムース30	147	1.4	8.6	16.4	0.1	卵、大豆

※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2022年3月1日現在のものです。

※とろみ剤・ゲル化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