

春の彩り献立



主要栄養素

【1食当たりの栄養成分値】

エネルギー600kcal・たんぱく質24.4g・脂質33.4g・炭水化物52.1g・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
SOFLY
ソフリ



インスタグラム



HP



インスタグラム



HP

2種の飾りいなり風

(エネルギー:359kcal、たんぱく質:10.1g、脂質:24.9g、炭水化物:22.7g、食塩相当量:1.4g)



【材料】

SF いなり寿司風ムース40…80.0g

○銀鮭フレーク(写真左)

やさしい素材 たんぱく21 銀鮭…10.0g

やさしい素材 たまご…10.0g

SF やわらかエンドウ40…4.0g

○そぼろ風(写真右)

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 温野菜こまつな…5.0g

やさしい素材 たまご…8.0g

A [醤油…0.3g
砂糖…0.1g
酒…0.2g
水…2.0g
生姜汁…少々
とろみ剤…適量

【作り方】○銀鮭フレーク

①「たんぱく21 銀鮭」「たまご」は半解凍し、粗くつぶす。

②「SF やわらかエンドウ40」は自然解凍し、お好みの大きさに切る。

★POINT★今回は絹さやをイメージしてカットしました。

③「SF いなり寿司風ムース40」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。

④③を器に盛り、お米ムースの面(白い面)に①、②をのせる。

【作り方】○そぼろ風

①「たんぱく21 チキン」「たまご」は半解凍し、粗くつぶす。

②「温野菜こまつな」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。

③Aと①の「たんぱく21 チキン」を加熱する。

④「SF いなり寿司風ムース40」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。

⑤④を器に盛り、お米ムースの面(白い面)に①～③をのせる。

【使用商品】

SF いなり寿司風ムース40



240g(6個入) ×12×3合

温野菜こまつな



300g(3本)/20

たんぱく21 銀鮭



120g(3個)/30×2

たんぱく21 チキン(ブロック)



300g(3本)/20

たまご



120g(3個)/30×2

SF やわらかエンドウ40



240g(6個入) ×12×3合

さわらの西京焼き

(エネルギー:98kcal、たんぱく質:9.7g、脂質:4.0g、炭水化物:6.8g、食塩相当量:0.5g)



【材料】

やさしい素材 たんぱく21 さわら…40.0g

やさしい素材 温野菜こまつな…20.0g

A [西京みそ…2.0g
みりん…1.0g
酒…1.0g
醤油…0.2g

【作り方】

①「温野菜こまつな」は半解凍し、食べやすい大きさに切り、醬油をかける。

②「たんぱく21 さわら」の表面に、混ぜ合わせたAを塗り加熱する。

③器に②を盛り、①を添える。

【使用商品】

たんぱく21 さわら



120g(3個)/30×2

温野菜こまつな



300g(3本)/20

若竹煮風

(エネルギー:20kcal、たんぱく質:0.3g、脂質:0.1g、炭水化物:5.3g、食塩相当量:0.2g)



【材料】

SF ソフリそのままたけのこ20…20.0g

やさしい素材 とけないわかめ…10.0g

A [かつおだし汁…1.0g
醤油…0.2g
とろみ剤…適量

【作り方】

①「SF ソフリそのままたけのこ20」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。

②「とけないわかめ」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。

③Aを加熱し、とろみ剤でとろみをつける。

④器に①と②を盛り、③をかける。

【使用商品】

SF ソフリそのままたけのこ20



120g(6個入)×12×3合

とけないわかめ



180g(6個)/30×2

ほうれん草の白和え

(エネルギー:45kcal、たんぱく質:0.7g、脂質:2.5g、炭水化物:5.4g、食塩相当量:0.2g)



【材料】

やさしいおかず ほうれん草の白和えムース…20.0g

SF ソフリそのままキャベツ40…8.0g

【使用商品】

ほうれん草の白和えムース



180g(6個)/20×2

SF ソフリそのままキャベツ40



240g(6個)×12×3合

【作り方】

①「SF ソフリそのままキャベツ40」は冷凍状態でトレーから取り出し自然解凍し、薄くそぐように切る。

★POINT★「SF ソフリそのままキャベツ40」は薄くそぐようにして切ることで本物のキャベツそっくりな見た目を再現できます。

②「ほうれん草の白和えムース」は半解凍後、食べやすい大きさに切る。

★POINT★惣菜ムースを使うことで調理時間の短縮ができます。

③器に①、②を盛りつける。

えびとブロッコリーのおかか和え風

(エネルギー:25kcal、たんぱく質:2.3g、脂質:0.6g、炭水化物:3.0g、食塩相当量:0.2g)



【材料】

やさしい素材 たんぱく21 えび…10.0g

SF ソフリそのままブロッコリー10…10.0g

A [かつおだし汁…3.5g
醤油…0.2g
砂糖…0.2g
とろみ剤…適量

【使用商品】

たんぱく21えび



120g(3個)/30×2

SF ソフリそのままブロッコリー10



120g(12個入)×12×3合

【作り方】

①「たんぱく21えび」は自然解凍し、食べやすい大きさに切る。

★POINT★えびのような形:写真では型を使用してえびのような見た目に仕上がっています。

②「SF ソフリそのままブロッコリー10」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。

③Aは加熱し、とろみ剤でとろみをつける。

④①、②を器に盛り、③をかける。

いちごあんころ餅風

(エネルギー:53kcal、たんぱく質:1.2g、脂質:1.4g、炭水化物:9.0g、食塩相当量:0.0g)



【材料】

やさしい素材 いちご…12.5g

SF お餅風ムース30…15.0g

こしあん…10.0g

【使用商品】

SF お餅風ムース30



180g(6個入)×12×3合

いちご



375g(15個)/12×2

【作り方】

①「SF お餅風ムース30」は冷凍状態でトレーから取り出し、7分程度蒸し、半分に切る。

②「いちご」は自然解凍し、縦半分に切る。

③器に①、こしあん、②をのせ、盛りつける。

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 さわら	169	21.8	8.1	2.1	0.8	卵、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(ポーション)	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
やさしいおかず ほうれん草の白和えムース	178	3.3	12.4	15.7	0.7	小麦、卵、乳成分、さば、大豆
やさしい素材温野菜こまつな	112	3.8	3.6	23.3	0.3	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
やさしい素材 とけないわかめ	32	0.4	0.4	7.6	0.5	小麦、乳成分、大豆
やさしい素材 いちご	120	0.2	0	30.4	0.1	ー
SF いなり寿司風ムース40	309	4.0	21.0	24.6	1.4	小麦、卵、乳成分、大豆
SF お餅風ムース30	147	1.4	8.6	16.4	0.1	卵、大豆
SF ソフリそのままブロッコリー10	87	1.2	0.1	23.2	0.3	卵
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 ソフリそのままキャベツ40	117	0.7	0.2	28.0	0.36	小麦、乳成分、大豆、鶏肉
SF やわらかエンドウ40	175	5.5	9.9	17.1	0.5	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11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。



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