

# 七夕



夏野菜をたっぷり使った元気の出る献立。



③ きゅうりとトマトの  
にんにく醤油漬け

② カラフル酢豚

⑤ パイナップル

① コーンごはん

④ なすの味噌汁

おすすめ!



## カラフル酢豚

星形に抜いたパインとピーマンが、七夕を感じたせてくれます。  
パインを入れることで暑い夏でもさっぱりとお召し上がりいただけます♪

ホームページに  
お役立ち情報あり!



 **umios**

Umios株式会社

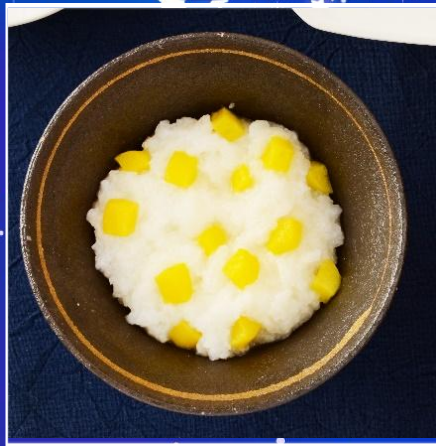
他にもレシピが満載♪

Umiosのメディアケア食品

検索!!



# ①コーンごはん



## 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないコーン).....30g  
 おかゆ(120g)、無塩バター(5g)、食塩(0.5g)

調理時間  
約10分

## 【作り方】

- ①コーンは解凍し、約1cm角にカットする。
- ②おかゆに無塩バター、食塩、①を加え、混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り完成。

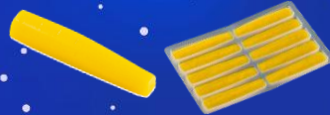
### <1食あたりの栄養成分>

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)
137	1.5	4.5	21.9	0.6

### <使用食材>



とけないコーン



300g (10本) /15×2

# ②カラフル酢豚



## 【材料】(1人分)

・やさしい素材(ポークミニ).....40g  
 ・やさしい素材(とけないピーマン)又は  
 (ミニとけないピーマン) .....30g  
 ・やさしい素材(ゴールデンパイン).....25g  
 A:濃口しょうゆ(4g)、ケチャップ(15g)、砂糖(3g)  
 酢(3g)、鶏ガラスープの素(0.1g)、水(5g)、ごま油(5g)  
 とろみ調整食品(1g)

調理時間  
約10分

## 【作り方】

- ①ピーマン、ゴールデンパインは星型で抜く。
- ②鍋にAを入れ、ポークミニ、ピーマンを加え、加熱し、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に②を盛りゴールデンパインを添えて完成。

### <1食あたりの栄養成分>

	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)
とけないピーマン使用	224	5.2	13.2	21.3	1.4
ミニとけないピーマン使用	224	5.2	13.2	21.4	1.4

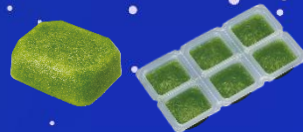
### <使用食材>

ポーク(ミニ)



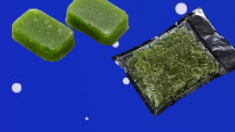
300g/20

とけないピーマン



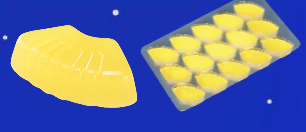
180g (6個) /30×2

ミニとけないピーマン



500g/10×2

ゴールデンパイン



375g (15個) /12×2

③きゅうりとトマトのんにく醤油漬け



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(きゅうり).....22g
- ・やさしい素材(トマト).....26g
- A:濃口しょうゆ(3g)、おろしにんにく(0.2g)  
水(6g)
- とろみ調整食品(0.5g)

調理時間  
約5分

【作り方】

- ①きゅうり、トマトは食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、①を加えてさっと和える。
- ③器に②を盛り完成。

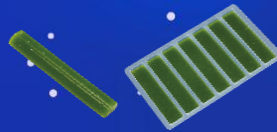
<1食あたりの栄養成分>

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)
34	0.5	0.0	10.0	0.5

<使用食材>

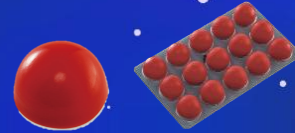


きゅうり



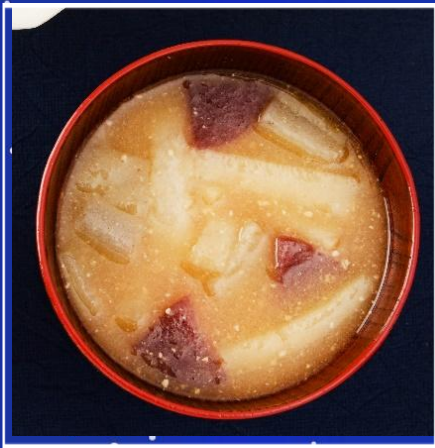
315g (7本) /12×2

トマト



390g (15個) /12×2

④なすの味噌汁



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないなす)又は(ミニとけないなす) ...30g
- ・やさしい素材(温野菜こんにゃく).....30g
- ・やさしい素材(とけないたまねぎ)又は(ミニとけないたまねぎ) .....22g
- 出汁(130g)、味噌(5g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間  
約10分

【作り方】

- ①なす、こんにゃく、たまねぎは食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁、味噌、なす、たまねぎを入れて煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。こんにゃくを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③お椀に②を注ぎ完成。

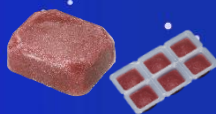
<1食あたりの栄養成分>

	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)
とけない野菜使用	78	2.0	2.9	13.5	0.9
ミニとけない野菜使用	79	2.0	2.9	13.6	0.9

<使用食材>

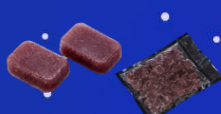


とけないなす



180g (6個) /30×2

ミニとけないなす



500g/10×2

又は

温野菜こんにゃく



300g (3本) /20

とけないたまねぎ



360g (8個) /12×2

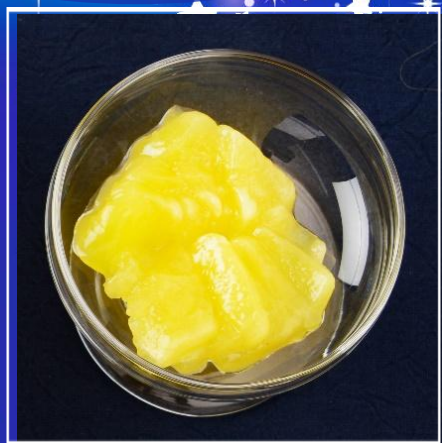
ミニとけないたまねぎ



500g/10×2

又は

## ⑤パイナップル



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(ゴールデンpain).....25g

### 【作り方】

- ① ゴールデンpainは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ② 器に①を盛り完成。

調理時間  
約5分

### <1食あたりの栄養成分>

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)
32	0.1	0.0	8.3	0.0

### <使用食材>



ゴールデンpain



375g (15個) /12×2



果物シリーズは本物の果物の代わりとして提供できるくらい濃厚☆  
繊維が固いパイナップルのほかに、種のあるいちご、固まりにくいキウイ、変色するバナナなど調理現場のお悩みを解決できる商品が11品！！

— 食を通じて健康を応援する —

 **メディケア食品**

いつまでも楽しく美味しく食べる  
を応援していきます。



メディベア



メディモ

・献立が立てやすい  
・トラブルが少ないため  
他の業務に従事しやすい

患者  
利用者様

・美味しい  
・食べやすい  
・全量食べられる

栄養士



調理者

・時間をかけずに  
余裕を持って介助ができる

介助者

・簡単  
・物性が安定しているので安心