

Halloween



かぼちゃを使った洋食メインのかわいい！楽しい！ハロウィン献立



⑤

かぼちゃとりんごのパフェ

②

お野菜ミートローフ

③

かぼちゃとえび、
フルーツのサラダ

①

さつまいもとキャラメルのパン粥

④

ハロウイングリーンポタージュ

おすすめ!



さつまいもとキャラメルのパン粥 

洋食と相性の良いパン粥に温野菜さつまいもとキャラメルをトッピングすることでいつもと一味違った特別感のある1品に♪
この一皿で302kcalとしっかりとエネルギーを取ることができます!

ホームページにお役立ち情報あり!



 **umios**
他にもレシピが満載♪

Umios株式会社

Umiosのメディアケア食品

検索!!



① さつまいもとキャラメルソースのパン粥



<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)
302	5.0	17.1	32.4	0.5

【材料】(1人分)

- ・やさしい主食(パン粥 (MCT入り))…120g
- ・やさしい素材(温野菜さつまいも)……………25g
- キャラメルソース(5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①パン粥は冷凍のままボイルし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ②温野菜さつまいもは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ③①に②をのせ、キャラメルソースをかけて完成。

<使用食材>



パン粥 (MCT入り)



120g/30×2



温野菜さつまいも



300g(3本)/20

② お野菜ミートローフ



<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)
とけない野菜を使用	173	11.9	9.9	9.3	1.2
ミニとけない野菜を使用	172	11.9	9.8	9.2	1.2

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ポーク (ブロック))…50g
- ・やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう)又は
(ミニとけないにんじん、ミニとけないほうれんそう) …各15g
- A:ケチャップ(20g)、ウスターソース(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21ポークは解凍し、ペースト状に潰す。
とけないにんじん、とけないほうれんそうは半解凍し粗目にカットする。(ミニとけない野菜はカット不要。)
- ②全ての食材をボウルに入れて混ぜ合わせ、俵状にまとめ、蒸す。
Aを混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り、Aを添えて完成。

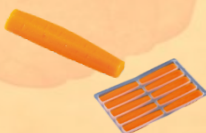
<使用食材>

たんぱく21ポーク (ブロック)



300g(3本)/20

とけないにんじん



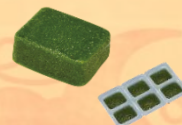
300g(10本)/15×2

ミニとけないにんじん



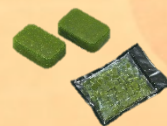
500g/10×2

とけないほうれんそう



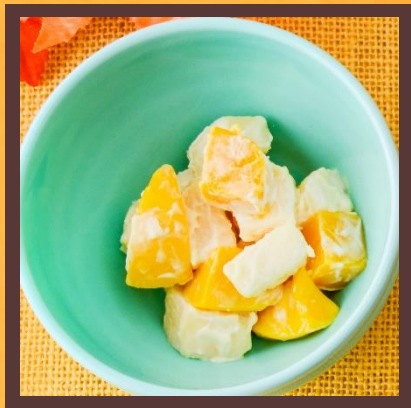
180g(6個)/30×2

ミニとけないほうれんそう



500g/10×2

③かぼちゃとえび、 フルーツのサラダ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………20g
- ・やさしい素材(マンゴー)……………13g
- ・やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g
- マヨネーズ(5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜かぼちゃ、マンゴー、たんぱく21えびは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②ボウルに①、マヨネーズを入れ、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)
113	5.2	7.0	9.5	0.3

<使用食材>

温野菜かぼちゃ

マンゴー

たんぱく21 えび



300g(3本)/20

390g(15個)/12×2

120g(3個)/30×2

④ハロウィングリーン ポタージュ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………10g
- ・やさしい素材(温野菜こまつな)……………50g
- A: 無塩バター(2g)、牛乳(20g)、水(40g)
- コンソメ顆粒(0.5g)、食塩(0.3g)
- とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①温野菜かぼちゃは半解凍し、型で抜く。温野菜こまつなは解凍し、ペースト状にする。
- ②鍋にA、温野菜こまつなを入れて熱し、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、温野菜かぼちゃをのせて完成。

<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)
102	2.9	5.1	16.6	0.8

<使用食材>

温野菜かぼちゃ

温野菜こまつな



300g(3本)/20

300g(3本)/20

⑤かぼちゃとりんごのパフェ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………25g
- ・やさしい素材(りんご)……………26g
- ホイップクリーム(10g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜かぼちゃは半解凍、りんごは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②器に①を盛り、ホイップクリームを添えて完成。

<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)
99	1.1	5.6	13.1	0.1

<使用食材>

温野菜かぼちゃ

やさしい素材



300g(3本)/20

りんご



390g(15個)/12×2



温野菜シリーズはエネルギー強化されているので、少量で高栄養！
自然解凍・冷蔵庫解凍・煮・蒸・焼・揚が可能！
なめらかなポタージュも簡単につくれます♪

—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

介助者

- ・時間をかけずに余裕を持って介助ができる

- ・簡単
- ・物性が安定しているので安心

