

～冬の味覚御膳～

冬に食べたい体の芯から温まる献立



③ れんごんの磯部揚げ

② 肉団子の豆乳鍋

⑤ フルーツポンチ

①

だいごんとひじきの炊き込みご飯風

④

かぼちゃとさばの白みそ仕立て

おすすめ!



肉団子の豆乳鍋



寒い季節にぴったりのお鍋♪

とけないゼリー野菜ならお鍋でぐつぐつ煮込んでもとけないので安心です!

たんぱく21ビーフはとけないたまねぎと混ぜ合わせて再成型することでよりリアルな見た目の肉団子になりますよ◎



Youtubeでお役立ち動画を配信中!



MARUHA NICHIRO

他にもレシピが満載♪

マルハニチロ株式会社

マルハニチロのメディケア食品

検索!!



①だいこんとひじきの炊き込みご飯風



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないだいこん)……………20g
- ・やさしい素材(温野菜ひじき)……………10g
- おかゆ(150g)、濃口しょうゆ(3g)、だしの素(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①とけないだいこん、温野菜ひじきは半解凍し、粗みじん切りにする。
- ②おかゆに濃口しょうゆ、だしの素を加え、①を混ぜ合わせる。
- 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)
131	2.5	0.9	27.8	0.9

<使用食材>

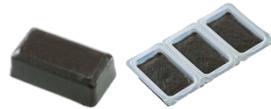
やさしい素材

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

温野菜ひじき



300g(3本)/30

②肉団子の豆乳鍋



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))……50g
- ・やさしい素材(とけないたまねぎ、ほうれんそう)・各15g
- A:豆乳(80g)、出汁(80g)、薄口しょうゆ(3g)
- とろみ調整食品(4.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21ビーフ、とけないたまねぎを解凍し、混ぜ合わせて団子状に丸める。とけないほうれんそうは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れて熱し、①を加え、温める。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)
203	14.9	12.0	10.2	1.2

<使用食材>

やさしい素材

たんぱく21ビーフ(ブロック)



300g(3本)/24

とけないたまねぎ



360g(8個)/12×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

③れんこんの磯部揚げ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜れんこん)……………50g
 天ぷら粉(5g)、水(10g)、海苔の佃煮(5g)
 揚げ油(6.5g)

調理時間
 約5分

【作り方】

- ①温野菜れんこんは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②天ぷら粉と水を混ぜ合わせたものを温野菜れんこんの表面につけ、多めの油で揚げ焼きにする。
- ③器に②を盛り、海苔の佃煮を添えて完成。

<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)
168	2.3	11.2	16.8	0.4

<使用食材>

温野菜れんこん



300g(3本)/30

④かぼちゃとさばの白みそ仕立て



【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(たんぱく21さば)……………20g
 A: 出汁(150g)、白味噌(15g)
 とろみ調整食品(3g)

調理時間
 約10分

【作り方】

- ①温野菜かぼちゃ、たんぱく21さばは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れて加熱する。とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、①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)
123	7.2	4.7	15.8	1.5

<使用食材>

温野菜かぼちゃ

たんぱく21さば



300g(3本)/30



120g(3個)/30×2

⑤フルーツポンチ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(赤ぶどう)……………13g
 ・やさしい素材(いちご、バレンシアオレンジ)
 ……………各12.5g
 サイダー(20g)、レモン果汁(2g)
 とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①赤ぶどう、いちご、バレンシアオレンジを解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②サイダーとレモン果汁を混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかけて完成。

<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)
57	0.1	0.0	14.7	0.0

<使用食材>

赤ぶどう

いちご

バレンシアオレンジ



390g(15個)/12×2

375g(15個)/12×2

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濃厚さ☆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現場のお悩みを解決できる商品が11品!

栄養成分・アレルギー

100g当たり(推定値)	たんぱく21さば	たんぱく21ビーフ(ブロック)	とけなほつれんそう	とけなだいこん	とけないたまねぎ	温野菜ひじき	温野菜れんこん	温野菜かぼちゃ	バレンシアオレンジ	赤ぶどう	いちご
エネルギー(kcal)	230	285	31	30	36	144	163	141	123	129	120
たんぱく質(g)	22.2	22.6	1.1	0.2	0.4	3.9	2.4	3.1	0.4	0.3	0.2
脂質(g)	14.7	20.6	0.4	0.2	0.3	6.6	8.9	5.1	0.1	0.3	0.0
炭水化物(g)	2.2	2.3	6.4	7.2	8.4	21.8	23.8	26.4	31.8	32.7	30.4
食塩相当量(g)	0.8	0.7	0.2	0.2	0.1	0.5	0.2	0.2	0.05	0.05	0.1
アレルギー物質(特定原材料等)	卵・さば・大豆・ゼラチン	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	オレンジ	-	-

※赤字は分析値の平均値になります。

※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。

※2023年10月現在の情報です。

※商品の詳しい調理時間は「病院施設向けカタログ2023」 調理方法のページをご確認ください。