

いつまでも楽しく美味しく食べる

介護食レシピコンテスト



皆様からお寄せいただいた介護食のアイデアや調理のポイントを、介護食に関わる方々に広く発信し、「いつまでも楽しく美味しく食べる」を応援したいとの思いを込めて「介護食レシピコンテスト」を開催いたします。今年マルハニチログループの「マルハニチロ」と「ヤヨイサンフーズ」の2社でコラボし開催いたします！皆さまからの素敵な介護食レシピをお待ちしております！



レシピコンテストお知らせページはこちら

募集要項・サンプルお申込用紙・サンプル対象商品一覧・栄養成分一覧・調理方法一覧は「[レシピコンテストお知らせページ](#)」よりダウンロードいただけます。



検索方法 🔍

マルハニチロ/メディケア食品HP：お役立ち情報→お知らせ
ヤヨイサンフーズ ソフリHP：トピックス→イベント情報

サンプルお申込み



応募の流れ

レシピ応募 🍳



結果発表

(2021年12月頃)

介護食レシピコンテストサンプル依頼フォーム（裏面QRコード）または、お申込み用紙（別紙）よりお申込みください。

2021年7月1日（木）～
2021年9月13日（月）
23：00締切

介護食レシピコンテスト応募フォーム（裏面QRコード）またはインスタグラムよりご応募ください。

※おひとり様（1グループ）何点でも応募いただけます
※応募フォームとインスタグラムの両方でのご応募も可能です。ぜひ両方からご応募ください！

2021年7月1日（木）～
2021年9月30日（木）
23：00締切

<応募フォームからのエントリー>
グランプリと各部門賞を発表

応募者全員に参加賞プレゼント！
※受賞者にはメールにて連絡

<インスタからのエントリー>
インスタ賞を発表

（インスタからご応募の場合、
グランプリ・部門賞・参加賞は対象外です）
※受賞者にはダイレクトメールにて連絡



グランプリ

商品券 2万円分
(Amazonギフト券or全国百貨店共通商品券)
1名 (1グループ)

部門賞

商品券 1万円分
(Amazonギフト券or全国百貨店共通商品券)
3名 (3グループ)

インスタ賞

ギフトカタログ
1万円分
1名 (1グループ)

参加賞

(応募フォームからエントリーされた方のみ)
ノベルティ
(ペンタイプアルコールスプレー・ふせん)

お問い合わせ先 介護食レシピコンテスト事務局

<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/contact/>（「マルハニチロのメディケア食品」で検索→お問い合わせ）



応募方法

応募条件

管理栄養士、栄養士、調理師、栄養・調理専攻の学生の方。（グループでの応募も可能です）
※学生で大人数応募の場合、学校へまとめてサンプル送付させていただきます。サンプル送付先は先生の連絡先を記載してください。

応募内容

- ・メディケア食品とソフリの両方から各1品以上使用し、作成したレシピであること。（合計5品まで）
 - ・ユニバーサルデザインフード舌でつぶせる（嚥下調整食学会分類2013 コード3相当）のやわらかさのオリジナルレシピであること。
- 日頃施設様でご提供いただいているメディケア食品・ソフリを使用したお食事や行事食レシピも大歓迎！！

介護食レシピコンテスト サンプル依頼フォーム



部門賞とグランプリを目指す！ 介護食レシピコンテスト応募フォーム



写真だけで手軽に応募♪ 特別枠 インスタ部門

メディケア食品公式アカウント



ヤヨイサンフーズソフリ 公式アカウント



審査・発表

★グランプリと部門賞を目指す！応募フォームからエントリー！

下記の項目を総合的に評価し、各部門より部門賞を3名、グランプリを1名選出します。

＜評価項目＞食べやすさ、美味しさ、再現性、調理性、栄養価、アイデア

＜部門別 重点評価項目＞※部門は応募フォームの「職種選択」欄を確認し振り分けをします。

管理栄養士・栄養士部門：栄養価、食べやすさ

調理師部門：大量調理での調理性、再現性

学生部門（栄養・調理専攻）：商品特徴を活かしたアイデア

＜応募方法＞①介護食レシピコンテストサンプル依頼フォームまたはお申込み用紙（別紙）から使用する商品サンプルを依頼

※商品をご使用いただいている、すでに商品がお手元にある場合には、当フォームでの依頼は必須ではございません。

②レシピコンテスト応募フォームより、**必要事項**を記載し応募

レシピ名・レシピ写真（10MBまで）・召し上がっていただく方への思い・材料・分量・作り方・栄養成分・個人情報等

※詳しくは応募フォームをご確認ください。

★写真だけで手軽に応募♪インスタからエントリー！

※グランプリ・部門賞・参加賞は対象外となります

＜評価項目＞食欲をそそる見た目と盛り付け

※応募作品は主催社の公式Instagramアカウントで随時シェアし、いいね数（2021年10月11日時点）を含め総合的に審査いたします。

＜応募方法＞①主催社の公式アカウント マルハニチロ/メディケア食品「@maruhanichiro_medicare」と

ヤヨイサンフーズ/ソフリ「@yayoisunfoods」の両方をフォロー

②介護食レシピコンテストサンプル依頼フォームまたはお申込み用紙（別紙）から使用する商品のサンプルを依頼

※商品をご使用いただいている、すでに商品がお手元にある場合には、当フォームでの依頼は必須ではございません。

③レシピ名、レシピのコンセプト、使用商品を記載し、指定のハッシュタグ4つを全てつけて写真を投稿

指定のハッシュタグ：**#介護食レシピコンテスト #介護食 #メディケア食品 #ソフリ**

※非公開アカウントはレシピの確認ができないため、選考の対象外となります

※受賞された場合はダイレクトメールで連絡いたします。ダイレクトメールを受け取れるよう設定をお願い致します。

厳正な審査の上、入賞作品を決定し、主催社のHP・Instagramにて発表。

＜審査員＞ 麻植有希子先生（高齢者栄養ケア連絡会 代表）

工藤美香先生（駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 准教授）

2019年受賞者のレシピ紹介 ※2019年度はマルハニチロのメディケア食品のみで開催

グランプリ



彩り大根の挟み蒸し〜かつお風味の銀あんかけ〜

病院 栄養士

審査員評価コメント：和風のやさしい味で誰にでも好まれる1品。調理工程は難しくないにもかかわらず、行事食の際の献立の1つにも使えるような見た目の華やかさがあります。「取り入れたい」と思わせるレシピです。

準 グランプリ



スープカレー

病院 調理師

審査員評価コメント：カレーの味が好評価でした。ルーに昆布茶やスープストックを混ぜているので高齢者が苦手とする辛さがマイルドになっていて、味に深みも出ています。また、カレーと具を別々に調理しているのにしっかりと器の中で調和しているのもいいですね。

準 グランプリ



かぼちゃのモンブラン風

栄養学専攻 学生

審査員評価コメント：普通のケーキのような見た目と美味しさがあり完成度が高いです。やわらかさもちょうどよく、普通食〜学会分類2013のコード3の人まで広く提供できるでしょう。具を入れた点も楽しくてよいアイデアです。

▼過去の受賞作品は下記からご覧になれます。

マルハニチロ メディケア食品 レシピコンテスト



<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/recipecontest/>

▼過去の応募作品は下記からご覧になれます。

マルハニチロ クックパッド



<https://cookpad.com/kitchen/11815609>

【レシピ応募に関する備考】 ・お預かりした個人情報（氏名、電話番号、都道府県以外の住所、メールアドレス等）は、サンプルのお届けや応募内容の確認等前記に付帯する業務と電子メール送付などによる情報等のお知らせのため使用させていただきます。 ・ご応募内容（レシピ・写真）の著作権（著作権法27条、および28条に定める権利を含む）は、主催社に帰属するものとし、WEBサイトや印刷物、クックパッドへの掲載、Instagramへの掲載等に活用させていただく場合がございますので、ご了承のうえ応募ください。 ・審査の途中経過や経緯については公表いたしません。 ・参加賞は介護食レシピコンテスト応募フォームからの応募者のみ応募点数につき、1点とさせていただきます。 ※マルハニチロ株式会社メディケア食品HP掲載の利用規約をご確認の上ご応募ください。



いつまでも楽しく美味しく食べる



介護食レシピコンテスト サンプルお申込み用紙



2021年7月1日（木）～2021年9月13日（月）23：00締切

介護食レシピコンテスト
サンプル依頼フォーム



介護食レシピコンテストサンプル依頼フォームからも
お申込みいただけます！

赤枠内 記入漏れのないよう全ての項目をご記入ください。

必ず両面FAXにてお送りください。




※メディケア食品（表）/ソフリ（裏）より各1品以上✓してください。



※下記アイテムより5つまでサンプルをお選びください。（レシピ応募の際は1作品、2～5アイテムをご使用ください。）

※各社から送付となるため、お届け荷物が3つとなることをあらかじめご了承ください。（冷凍サンプル2つ、カタログ1つ）


たんぱく21 たんぱく質が100g中に21g以上含まれています。

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
|  | <input type="checkbox"/> たんぱく21
ぶり | <input type="checkbox"/> たんぱく21
赤魚 | <input type="checkbox"/> たんぱく21
さわら | <input type="checkbox"/> たんぱく21
銀鮭 |
| | <input type="checkbox"/> たんぱく21
えび | <input type="checkbox"/> たんぱく21
いか | <input type="checkbox"/> たんぱく21
白身魚 | <input type="checkbox"/> たんぱく21
さば |
|  | <input type="checkbox"/> たんぱく21
チキン
(ポーション) | <input type="checkbox"/> たんぱく21
ポーク
(ポーション) | <input type="checkbox"/> たんぱく21
ビーフ
(ポーション) |  |
| | <input type="checkbox"/> たんぱく21
チキン
(ブロック) | <input type="checkbox"/> たんぱく21
ポーク
(ブロック) | <input type="checkbox"/> たんぱく21
ビーフ
(ブロック) | <input type="checkbox"/> たんぱく21
ビーフ
(ブロック) |



とけないゼリー野菜 ゼリー状の物性です。加熱してもとけません。

- | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> とけない
コーン | <input type="checkbox"/> とけない
ながねぎ | <input type="checkbox"/> とけない
ピーマン | <input type="checkbox"/> とけない
はくさい | <input type="checkbox"/> とけない
えだまめ |
|  | <input type="checkbox"/> とけない
たまねぎ | <input type="checkbox"/> とけない
なす | <input type="checkbox"/> とけない
ほうれんそう | <input type="checkbox"/> とけない
わかめ | |



温野菜 少量高栄養なムース素材。

- | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> 温野菜
しいたけ | <input type="checkbox"/> 温野菜
こんにゃく | <input type="checkbox"/> 温野菜
さつまいも |
| | <input type="checkbox"/> 温野菜
ひじき | <input type="checkbox"/> 温野菜
いんげん | <input type="checkbox"/> 温野菜
こまつな |

ゼリー野菜 ゼリー状の物性です。

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
|  | <input type="checkbox"/> ゼリー野菜
コーン | <input type="checkbox"/> ゼリー野菜
ほうれんそう |
|  | <input type="checkbox"/> ゼリー野菜
トマト | <input type="checkbox"/> ゼリー野菜
きゅうり |

果物 本物の果物のような濃厚さ。果物の代わりに。

- | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|--|
|  | <input type="checkbox"/> キウイ | <input type="checkbox"/> りんご | <input type="checkbox"/> マンゴー | <input type="checkbox"/> 赤ぶどう | <input type="checkbox"/> バナナ | <input type="checkbox"/> ゴールデン
パイナップル |
|  | <input type="checkbox"/> 白桃 | <input type="checkbox"/> 洋なし | <input type="checkbox"/> 赤メロン | <input type="checkbox"/> いちご | <input type="checkbox"/> バレンシア
オレンジ | |

みためがシリーズ みためも味もおいしく仕上げました。

- | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> 彩りたまご
ムース | <input type="checkbox"/> みためが
ハンバーグ | <input type="checkbox"/> みためが
ウインナー | <input type="checkbox"/> みためが
シューマイ | <input type="checkbox"/> みためが
ギョウザ | <input type="checkbox"/> みためが
目玉焼き | <input type="checkbox"/> みためが
ハム |
|--|---------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|

たまご

- | | |
|---|------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> たまご |
|---|------------------------------|

パン粥

- | | |
|---|---|
|  | <input type="checkbox"/> パン粥
(MCT入り) |
|---|---|

勤務先/学校名

氏名

TEL () -

赤枠内 記入漏れのないよう全ての項目をご記入ください。

必ず両面FAXにてお送りください



※**メディケア食品（表）/ソフリ（裏）より各1品以上✓してください。**

※下記アイテムより5つまでサンプルをお選びください。（レシピ応募の際は1作品、2～5アイテムをご使用ください。）

※各社から送付となるため、お届け荷物が3つとなることをあらかじめご了承ください。（冷凍サンプル2つ、カタログ1つ）

揚げもの風ムース 衣をやわらかく仕上げた天ぷらやフライ風のやわらか食。



- | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 豚カツ風ムース | <input type="checkbox"/> 鮭フライ風ムース | <input type="checkbox"/> イカフライ風ムース | <input type="checkbox"/> フライドチキン風ムース | <input type="checkbox"/> イカの天ぷら風ムース |
| <input type="checkbox"/> 海老フライ風ムース | <input type="checkbox"/> 白身魚フライ風ムース | <input type="checkbox"/> あじフライ風ムース | <input type="checkbox"/> 海老の天ぷら風ムース | <input type="checkbox"/> 白身魚の天ぷら風ムース |

そのまま野菜 ゼリータイプのやわらか食。



- | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> そのままにんじん | <input type="checkbox"/> そのままごぼう | <input type="checkbox"/> そのままじゃがいも | <input type="checkbox"/> そのままれんこん | <input type="checkbox"/> そのままだいこん |
| <input type="checkbox"/> そのままブロッコリー | <input type="checkbox"/> そのままかぼちゃ | <input type="checkbox"/> そのままたけのこ | <input type="checkbox"/> そのままさといも | <input type="checkbox"/> そのままキャベツ |

蒲焼風ムース



- 蒲焼風ムース

デザート



- プリン レアチーズケーキ風ムース
 メロンムース

和 風味や口あたりを工夫した和のメニュー。



- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> みたらし団子風デザート | <input type="checkbox"/> さくら餅風デザート | <input type="checkbox"/> おしるこ風デザート |
| <input type="checkbox"/> あんころ餅風デザート | <input type="checkbox"/> くず餅風デザート | <input type="checkbox"/> お餅風ムース |

※記入漏れのないようすべての項目にご記入ください。グループの場合、代表者のお名前をご記入ください。

勤務先/学校名

所属
(部署/専攻コース等)

氏名

納入業者
(病院・施設様の場合)

職種 (○をつけてください)
管理栄養士・栄養士・調理師・学生

住所 (〒 -) (○をつけてください) 自宅or職場・学校
※学生で多人数応募の場合、学校へまとめてサンプル送付とさせていただきます
※サンプルの送り先となります

TEL () -

メールアドレス

※サンプル着日等のご連絡をいたします。必ずご記入ください。

**応募先
FAX**

介護食レシピコンテスト事務局

FAX 03-6833-0115



※本商品はすべて冷凍品となり3個または1パックずつお送りいたします。※お申し込みから7～10日でサンプルを発送いたします。

※マルハニチロ株式会社メディケア食品HP掲載の利用規約をご確認の上応募ください。 ※お預かりした個人情報は、サンプルのお届けや応募内容の確認等前記に付帯する業務と電子メール送付などによる情報等のお知らせのため使用させていただきます。 ※今回はサンプル発送のため、(株)ヤヨイサンフーズと個人情報を共有いたします。

レシピコンテストサンプル対象商品一覧



※パン粥 (MCT入り) はユニバーサルデザインフード「かまなくてよい」かたさの商品です。

たんぱく21

たんぱく質が100g中に21g以上含まれています。



とけないゼリー野菜

ゼリー状の物性です。加熱してもとけません。



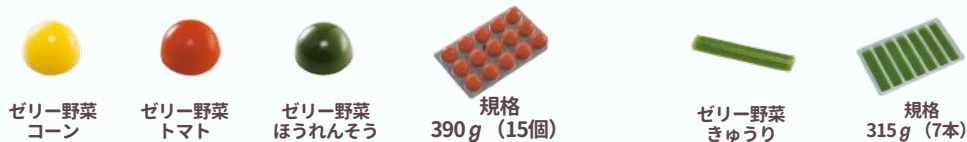
温野菜

少量高栄養なムース状の野菜シリーズ。



ゼリー野菜

ゼリー状の物性です。冷菜の彩りにおすすめ。



果物

本物の果物のような濃厚さ。果物の代わりに。



みためがシリーズ

みためも味もおいしく仕上げました。



たまご

朝食のオムレツや卵焼きにおすすめ。



パン粥

加熱して冷やすだけの簡単調理。



かまなくてよい



脂下調整食学会 分標2013 「コード1」相当

※パン粥 (MCT入り) はユニバーサルデザインフード「かまなくてよい」かたさの商品ですが、介護食レシピコンテストのサンプル対象商品です。

レシピコンテストサンプル対象商品一覧

揚げもの風ムース 衣をやわらかく仕上げた天ぷらやフライ風のやわらか食。



豚カツ風ムース



海老フライ風ムース



鮭フライ風ムース



白身魚フライ風ムース



イカフライ風ムース



あじフライ風ムース



フライドチキン風ムース



規格 400g (10個入)



海老の天ぷら風ムース



イカの天ぷら風ムース



白身魚の天ぷら風ムース



規格 400g (10個入)

そのまま野菜

蒸す、煮る、レンジ、自然解凍の4つの調理方法に対応したゼリータイプのやわらか食。



そのままにんじん



そのままブロッコリー



そのままごぼう



そのままかぼちゃ



そのままじゃがいも



規格 120g (12個入)



そのままたけのこ



そのままれんこん



規格 120g (6個入)



そのままさといも



規格 144g (12個入)



そのままだいこん



規格 210g (6個入)



そのままキャベツ



規格 240g (6個入)

蒲焼風ムース うなぎの蒲焼を再現したムース。



蒲焼風ムース



規格 120g (4個入)

デザート 素材の風味や持ち味を活かしたデザート。



プリン



規格 450g (10個入)



メロンムース



レアチーズケーキ風ムース



規格 350g (10個入)

和 風味や口あたりを工夫した和のメニュー。



みたらし団子風デザート



あんころ餅風デザート



さくら餅風デザート



くず餅風デザート



規格 450g (10個入)



おしるこ風デザート



500g (10個入)



お餅風ムース



180g (6個入)

※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下さい。

介護食レシピコンテストサンプル依頼フォームまたはお申し込み用紙（別紙）よりお申し込みください。

※メディケア食品とソフリの両方から各1品以上使用しレシピを作成してください。（合計5品まで）
 ※本商品はすべて冷凍品となり、3個または1パックずつお送りいたします。
 ※各社から送付となるため、お届け荷物が3つとなることをあらかじめご了承ください。（冷凍サンプル2つ、カタログ1つ）
 ※お申し込みから7～10日でサンプルを送送いたします。
 ※商品をご使用いただいている、すでに商品がお手元にある場合には、サンプル依頼は必須ではございません。

2021年7月1日（木）～2021年9月13日（月）23：00締切

**介護食レシピコンテスト
サンプル依頼フォーム**





お問い合わせ先 介護食レシピコンテスト事務局
<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/contact/>（「マルハニチロのメディケア食品」で検索→お問い合わせ）



レシピコンテストサンプル対象商品

栄養成分・調理方法一覧

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	調理方法		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	調理方法
栄養成分(推定値) 100g当たり	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		栄養成分(推定値) 100g当たり	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
たんぱく21 ぶり 【規格】 120g (3個)	166	21.8	7.8	2.1	0.7	自然解凍 冷蔵庫解凍 蒸 煮 焼 揚	コーン 【規格】 390g (15個)	100	0.8	0.4	31.2	0.04	自然解凍 冷蔵庫解凍
たんぱく21 えび 【規格】 120g (3個)	154	22.0	5.6	4.4	1.0		トマト 【規格】 390g (15個)	52	0.6	0.0	17.9	0.1	
たんぱく21 赤魚 【規格】 120g (3個)	170	22.2	8.0	2.3	0.9		ほうれんそう 【規格】 390g (15個)	65	1.1	0.1	23.8	0.2	
たんぱく21 いか 【規格】 120g (3個)	174	22.1	8.7	2.0	0.9		きゅうり 【規格】 315g (7本)	79	0.4	0.0	21.4	0.2	
たんぱく21 さわら 【規格】 120g (3個)	169	21.8	8.1	2.1	0.8		キウイ 【規格】 390g (15個)	99	0.2	0.0	25.9	0.1	自然解凍 冷蔵庫解凍
たんぱく21 白身魚 【規格】 120g (3個)	169	21.8	7.6	3.4	0.9		白桃 【規格】 390g (15個)	106	0.2	0.0	26.5	0.1	
たんぱく21 銀鮭 【規格】 120g (3個)	173	21.4	8.9	1.8	0.8		りんご 【規格】 390g (15個)	85	0.1	0.0	21.7	0.1	
たんぱく21 さば 【規格】 120g (3個)	230	22.2	14.7	2.2	0.8		洋なし 【規格】 390g (15個)	95	0.1	0.0	23.5	0.1	
たんぱく21 チキン(ポーション) 【規格】 120g (3個)	271	22.8	19.3	1.5	0.7		マンゴー 【規格】 390g (15個)	144	0.4	4.5	26.9	0.06	
たんぱく21 ポーク(ポーション) 【規格】 120g (3個)	271	22.7	19.2	1.9	0.6		赤メロン 【規格】 390g (15個)	120	0.4	0.1	30.4	0.1	
たんぱく21 ビーフ(ポーション) 【規格】 120g (3個)	285	22.6	20.6	2.3	0.7		赤ぶどう 【規格】 390g (15個)	128	0.3	0.3	32.6	0.05	自然解凍 冷蔵庫解凍
たんぱく21 チキン(ブロック) 【規格】 300g (3本)	271	22.8	19.3	1.5	0.7		いちご 【規格】 375g (15個)	120	0.2	0.0	30.4	0.1	
たんぱく21 ポーク(ブロック) 【規格】 300g (3本)	271	22.7	19.2	1.9	0.6		バナナ 【規格】 375g (15個)	148	0.4	4.1	29.5	0.03	
たんぱく21 ビーフ(ブロック) 【規格】 300g (3本)	285	22.6	20.6	2.3	0.7		バレンシアオレンジ 【規格】 375g (15個)	121	0.4	0.1	31.8	0.05	
とけないコーン 【規格】 300g (10本)	46	0.5	0.5	10.3	0.3		とけないたまねぎ 【規格】 360g (8個)	36	0.4	0.3	8.4	0.1	自然解凍 冷蔵庫解凍 蒸 煮 焼 揚
とけないながねぎ 【規格】 315g (7本)	40	0.6	0.4	9.2	0.1		とけないなす 【規格】 180g (6個)	30	0.3	0.3	6.9	0.1	
とけないいなす 【規格】 180g (6個)	30	0.3	0.3	6.9	0.1	とけないピーマン 【規格】 180g (6個)	33	0.2	0.4	7.7	0.1		
とけないほうれんそう 【規格】 180g (6個)	31	1.1	0.4	6.4	0.2	とけないはくさい 【規格】 180g (6個)	30	0.3	0.4	6.8	0.1		
とけないわかめ 【規格】 180g (6個)	32	0.4	0.4	7.6	0.5	とけないわかめ 【規格】 180g (6個)	32	0.4	0.4	7.6	0.5		
とけないえだまめ 【規格】 180g (6個)	57	2.6	1.7	8.2	0.3	とけないえだまめ 【規格】 180g (6個)	57	2.6	1.7	8.2	0.3		
温野菜しいたけ 【規格】 300g (3本)	153	4.2	8.1	23.0	0.4	温野菜しいたけ 【規格】 300g (3本)	153	4.2	8.1	23.0	0.4	自然解凍 冷蔵庫解凍 蒸 煮 焼 揚	
温野菜ひじき 【規格】 300g (3本)	144	3.9	7.3	22.5	0.5	温野菜ひじき 【規格】 300g (3本)	144	3.9	7.3	22.5	0.5		
温野菜こんにやく 【規格】 300g (3本)	145	2.8	7.9	21.3	0.4	温野菜こんにやく 【規格】 300g (3本)	145	2.8	7.9	21.3	0.4		
温野菜いんげん 【規格】 300g (3本)	115	4.0	3.6	23.7	0.3	温野菜いんげん 【規格】 300g (3本)	115	4.0	3.6	23.7	0.3		
温野菜さつまいも 【規格】 300g (3本)	165	3.0	8.1	27.4	0.2	温野菜さつまいも 【規格】 300g (3本)	165	3.0	8.1	27.4	0.2		
温野菜こまつな 【規格】 300g (3本)	112	3.8	3.6	23.3	0.3	温野菜こまつな 【規格】 300g (3本)	112	3.8	3.6	23.3	0.3		
							パン粥(MCT入り) 【規格】 120g	181	3.7	9.0	20.3	0.3	蒸・ポイル

※赤字は分析値の平均値になります。
※2021年3月現在の情報です。
※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。

レシピコンテストサンプル対象商品 栄養成分・調理方法一覧

栄養成分 100g当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	調理方法	栄養成分 100g当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	調理方法
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
SF 豚カツ風ムース40 【規格】 400g (10個入)	224	10.4	14.2	12.4	1.1	蒸	SF 蒲焼風ムース30 【規格】 120g (4個入)	304	11.0	24.0	9.8	1.3	蒸
SF 海老フライ風ムース40 【規格】 400g (10個入)	205	8.0	14.4	10.1	0.9		SF プリン45 【規格】 450g (10個入)	236	2.2	13.9	25.5	0.08	自然解凍
SF 鮭フライ風ムース40 【規格】 400g (10個入)	224	10.6	14.4	12.1	1.0		SF メロンムース35 【規格】 350g (10個入)	294	2.5	21.6	22.4	0.1	
SF 白身魚フライ風ムース40 【規格】 400g (10個入)	213	8.8	14.2	11.8	0.9		SF レアチーズケーキ風ムース35 【規格】 350g (10個入)	309	2.9	23.8	20.8	0.13	
SF イカフライ風ムース40 【規格】 400g (10個入)	209	8.1	14.6	10.4	1.1		SF みたらし団子風デザート45 【規格】 450g (10個入)	184	0.4	5.2	33.8	0.5	
SF あじフライ風ムース40 【規格】 400g (10個入)	221	9.8	14.6	11.9	0.9		SF あんころ餅風デザート45 【規格】 450g (10個入)	187	0.7	5.2	34.6	0.03	
SF フライドチキン風ムース40 【規格】 400g (10個入)	258	9.9	18.3	11.9	1.1		SF さくら餅風デザート45 【規格】 450g (10個入)	181	0.6	5.2	33.4	0.1	
SF 海老の天ぷら風ムース40 【規格】 400g (10個入)	255	7.1	19.4	11.4	0.8		SF くず餅風デザート45 【規格】 450g (10個入)	178	0.1	0.0	45.6	0.0	
SF イカの天ぷら風ムース40 【規格】 400g (10個入)	258	7.3	19.6	11.6	1.0		SF おしるこ風デザート50 【規格】 500g (10個入)	164	1.4	3.4	32.2	0.2	自然解凍・蒸
SF 白身魚の天ぷら風ムース40 【規格】 400g (10個入)	259	8.1	19.4	11.6	0.8		SF お餅風ムース30 【規格】 180g (6個入)	147	1.4	8.6	16.4	0.1	蒸・煮
SF ソフリそのままにんじん10 【規格】 120g (12個入)	110	0.3	0.0	29.9	0.3	自然解凍 蒸 煮 レンジ							
SF ソフリそのままブロッコリー10 【規格】 120g (12個入)	87	1.2	0.1	23.2	0.3								
SF ソフリそのままごぼう10 【規格】 120g (12個入)	95	0.4	0.1	25.4	0.4								
SF ソフリそのままかぼちゃ10 【規格】 120g (12個入)	105	0.4	0.1	27.8	0.3								
SF ソフリそのままじゃがいも10 【規格】 120g (12個入)	125	0.5	1.0	28.5	0.46								
SF ソフリそのままたけのこ20 【規格】 120g (6個入)	85	1.0	0.1	22.6	0.6								
SF ソフリそのままれんこん20 【規格】 120g (6個入)	109	0.6	1.2	26.1	0.4								
SF ソフリそのままさといも12 【規格】 144g (12個入)	118	0.7	1.3	28.3	0.4								
SF ソフリそのままだいごん35 【規格】 210g (6個入)	99	0.3	0.0	27.2	0.2								
SF ソフリそのままキャベツ40 【規格】 240g (6個入)	117	0.7	0.2	28.0	0.36								

※召しあ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下さい。
※本誌に記載の情報は2021年6月現在のものです。

調理方法詳細は、サンプル発送時にお送りするヤヨイサンフーズ ソフリ総合カタログをご確認ください。