

# まごころセンターから 4月のお知らせです

TEL0120-92-1480  
FAX0120-92-1478  
<http://www.acty-magokoro.jp>  
営業時間 平日9:00~17:30

## 消費税増税に伴う価格変更のお知らせ

当部門は消費税増税に伴い、増税分を商品価格に転嫁し販売させていただきます。また4月1日以降の価格表示に関しては現行通り税込価格表示となります。

いつもご愛顧いただいております皆様においては大変心苦しい措置となり、多大なるご不便とご迷惑をおかけいたしますこと心よりお詫び申し上げます。誠に申し訳ございません。皆様のご理解とご了承賜りますようお願い申し上げます。

カタログについて：新価格適用のカタログですが、今までより軽いカタログを作っていてそこでひっかかり印刷が遅れています。入り次第順次お送りいたします。お待たせして申し訳ありません。ご了承ください。

## ポイント計算を変更します。

従来は商品単価100円につき、1ポイントを付与しておりましたが、この計算方法を変更します。

3月中旬のプログラム変更以降適用となっております。

- **会員様にはお買い上げ金額の1%を付与します。[(商品小計-ポイント値引き)×1%]**
- **1ポイント=1円として次回のご注文からご利用いただけます。ご利用になる時は必ずお申し付けください。**
- **利用ポイントは商品小計より値引きします。商品小計以上、残高ポイント以上の利用はできません。**
- **ポイントの有効期限は最終購入日より180日です。これを超えますと所持ポイントは消滅しご利用できません。**

残高ポイント・発生ポイントそして利用したポイントは納品書に記載されています。ご確認ください。



## やわらかサブレカルシウム入り いちご味 新発売

サクッとソフト食感のサブレでいちごカスタードクリームを包みました。カスタードクリームに、いちご果汁を練りこみました。いちごの甘酸っぱい香りが口の中に広がります。1枚にカルシウム150mg配合。エネルギーもしっかり補給できます。

商品番号：2000676 18g×10枚入り/袋 価格：605円(税込)

1枚 当たり	エネ ルギー	水分	たんば く質	脂質	糖質	食物 繊維	灰分	ナトリ ウム	カリ ウム	カルシ ウム	リン	鉄	食塩 相当量
g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g
18	93	1.3	1.0	5.7	9.4		0.6	26	18	150	15	0.1	0.1

## マイネなめらかウォーター、トロミドリンク洋なし味 販売終了です。

皆様にご愛顧いただいております(株)協和「マイネなめらかウォーター」、ヘルシーフード(株)「トロミドリンク洋なし味」ですが、メーカー製造中止、当社在庫なくなりましたため販売を終了いたしました。とくにマイネなめらかウォーターの後継品はないので、栄養士様等とご相談いただきますようお願いいたします。

長年のご愛顧誠にありがとうございました。



# 新発売！低たんぱくハンバーグお試しキャンペーン

低たんぱくミート(肉様食品)使用 商品番号：1800584 60g×3個入り/袋(冷凍品) 4月1日開始



写真は調理例

ひき肉の一部を「低たんぱくミート」に置き換えた冷凍低たんぱくハンバーグなので、たんぱく質摂取調整の必要な方が、たんぱく質や塩分に配慮しながら、ボリュームのあるおかずを食べることができます。

新発売を記念し60g×3個入りが通常392円(税込)のところ、お試し価格330円(税込)で販売いたします。お試し価格は5月30日17:30までのご注文に適用です。ぜひこの機会にお試しください。



## 製品+αの献立のご提案

●1食当たりの献立の栄養価(目安)

●エネルギー 600~650kcal  
●たん白質 12g未満  
●食塩相当量 2.0g未満

### 洋風ソースのハンバーグ

主菜 洋風ソースのハンバーグ  
主食 ごはん  
副菜 ポテトサラダ/コーンスープ



献立例 1

栄養成分	値
エネルギー (kcal)	629
たん白質 (g)	11.6
脂質 (g)	13.9
糖質 (g)	107.3
食物繊維総量 (g)	7.0
ナトリウム (mg)	741
カリウム (mg)	590
リン (mg)	199
食塩相当量 (g)	1.9

メニュー	材料(1人分)	作り方
洋風ソースのハンバーグ	低たんぱくハンバーグ 60g/ 赤ワイン 10g/ ケチャップ(減塩タイプ) 10g/ 低塩中濃ソース 10g/ はちみつ 2g	①ソースの材料を鍋に入れ、煮詰める。
付けあわせ① にんじんのグラッセ	にんじん 20g/ 上白糖 1.2g/ 有塩バター 2g/ 水 20g	①にんじんの皮をむき一口大の大きさに切る。 ②鍋ににんじん、砂糖、バター、水を入れ落とし蓋をして沸騰したら弱火で10分煮る。
付けあわせ② 野菜ソテー	さやいんげん 10g/ サラダ油 1g	①さやいんげんを4~5cmに切り、フライパンに油を熱し、炒める。
ごはん	180g	
ポテトサラダ	じゃがいも(水煮) 40g/ きゅうり 10g/ にんじん(皮むきゆで) 5g/ マヨネーズ(全卵型) 5g/ 粒入りマスタード 1g/ レタス 6g	①じゃがいもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶす。②きゅうりは小口切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。③人参は銀さき切にしてゆでる。④①~③をボウルに入れ、マヨネーズとマスタードを加えて和える。
コーンスープ	玉ねぎ 10g/ 有塩バター 2g/ 薄力粉 3g/ とうもろこし缶詰(クリーム) 50g/ 水 50g/ 牛乳 50g/ 食塩 0.5g/ 白こしょう 0.01g/ パセリ 0.3g	①みじん切りにした玉ねぎをバターで炒め、小麦粉を振り入れる。②①の火を弱め、クリームと水を加えて混ぜ、再び中火に戻す。③煮えたら塩こしょうで味を調え、パセリをちらす。

### ハンバーグオニオンソース

主菜 ハンバーグオニオンソース  
主食 ごはん  
副菜 きゅうりとしらすの酢の物/ 小松菜のごま和え



献立例 2

栄養成分	値
エネルギー (kcal)	601
たん白質 (g)	11.9
脂質 (g)	9.8
糖質 (g)	108.6
食物繊維総量 (g)	7.8
ナトリウム (mg)	711
カリウム (mg)	520
リン (mg)	208
食塩相当量 (g)	1.8

メニュー	材料(1人分)	作り方
ハンバーグオニオンソース	低たんぱくハンバーグ 60g/ 玉ねぎ 20g/ 低塩中濃ソース 10g/ ケチャップ(減塩タイプ) 20g/ 水 9g	①ハンバーグを温める。②玉ねぎをすりおろし、調味料を入れ、ハンバーグを加えて玉ねぎに火が通るまで煮込む(3分ほど)。
付けあわせ① ピーマンの素揚げ	赤ピーマン 10g/ 青ピーマン 10g/ サラダ油 1g	①ピーマンを1cm幅にスライスし素揚げする。
付けあわせ② さつまいもの甘煮	さつまいも 30g/ 有塩バター 3g/ 上白糖 3g/ 水 15g	①鍋に材料を全て入れ、火にかけて、沸騰したら弱火にし、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
ごはん	180g	
きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり 30g/ わかめ(乾燥、水戻し) 3g/ はるさめ(乾) 5g/ しょうが 1g/ 米酢 8g/ 上白糖 3g/ 食塩 0.3g/ しらす干し 5g	①春雨は熱湯につけて戻し、水気を切り、食べやすい大きさに切る。②わかめは水につけて戻し、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。③きゅうりは薄い輪切りにし、しょうがは千切りにする。④調味料を入れてよく混ぜ、①~③しらすを加えて和える。⑤しょうがをトッピングする。
小松菜のごま和え	小松菜(ゆで) 50g/ ごま(いり) 5g/ 上白糖 2g/ だしりょう油 3.5g	①小松菜をゆで、水気を絞り、4cmの長さで切る。②すり胡麻と砂糖をよく混ぜ、小松菜を和え、しょうゆをかけて全体を和える。

### 和風おろしハンバーグ

主菜 和風おろしハンバーグ  
主食 ごはん  
副菜 三色きんぴら/ かぼちゃとハムのサラダ



献立例 3

栄養成分	値
エネルギー (kcal)	630
たん白質 (g)	10.7
脂質 (g)	15.9
糖質 (g)	101.2
食物繊維総量 (g)	9.7
ナトリウム (mg)	762
カリウム (mg)	620
リン (mg)	182
食塩相当量 (g)	1.9

メニュー	材料(1人分)	作り方
和風おろしハンバーグ	低たんぱくハンバーグ 60g/ だしりょう油 6g/ 米酢 3g/ みりん 7g/ 酒 9g/ 水 10g/ だしこん 20g/ 大葉 1g/ 水溶きかたくり粉 5g(かたくり粉 1.7g/ 水 3.3g)	①ハンバーグを温める。②だしこんをすりおろし水分を軽く絞る。③鍋に調味料を入れ加熱し、沸騰したら水溶きかたくり粉を加え、とろみが付くまで加熱する。④ハンバーグを盛り付け、③のソースをのせ、大葉、だしこんおろしをトッピングする。
付けあわせ① ゆでプロッコリー	プロッコリー(ゆで) 15g	①プロッコリーを小房に分け、ゆでる。
付けあわせ② ミニトマト	ミニトマト 20g	
ごはん	180g	
三色きんぴら	ごはん(ゆで) 40g/ ぎょうざ 20g/ にんじん 20g/ ごま油 4g/ 上白糖 3g/ だしりょう油 6g/ とうがらし(粉) 0.2g/ ごま(いり) 0.1g	①ごんにゃくは太めの千切りにし食べやすい長さに切り、熱湯をかけよく攪拌。②ごぼう、にんじんもごんにゃくの大きさに合わせて切る。③フライパンにごま油を熱し、①を炒め水を少々加え(分量外)、砂糖、しょうゆを加えて煮る。④煮汁がなくなったら七味唐辛子を加える。⑤器に盛り付け黒ごまをふる。
かぼちゃとハムのサラダ	西洋かぼちゃ(ゆで) 40g/ ロースハム 5g/ 玉ねぎ 20g/ 食塩 0.2g/ マヨネーズ(全卵型) 10g/ 白こしょう 0.01g	①かぼちゃをゆでて粗くつぶす。②ロースハムは薄切りに切る。③玉ねぎは千切りにし塩でもみ、水洗いし、絞る。④①~③をボウルに入れ、マヨネーズとこしょうを加え、和える。

商品名	1個当たり	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g
低たんぱくハンバーグ	60	91	-	2.8	3.0	11.6	3.2	-	160	72	-	3	-	0.41