



ジャネフ

ONE STEP MEAL

ワンステップミール

ごはんがすすむ。カロリーも摂れる。

ごはんにあうソース



(梅風味盛り付け例)

【1袋当たり】

エネルギー **60kcal**

食塩相当量 **0.4g** 以下

ごはんにかけるだけで簡単にエネルギーを補給できます。

200kcal

+

60kcal

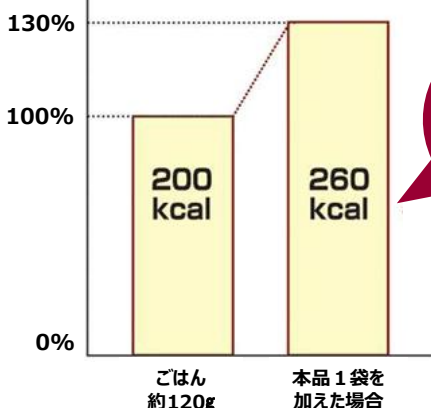


ごはん 約120g



ごはんにあうソース 1袋 (10g)

【カロリーアップ率】



カロリーが
3割アップ

ジャネフ ワンステップミール ごはんにあうソース シリーズ



たまご風味



うめ風味

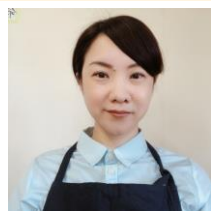


明太風味



梅風味

ごはんにあうソースたまご風味の使用経験



医療法人アスミス
認定栄養ケア・ステーションばくばく
管理栄養士

潮田 直子先生

「衛生面」「口の中で広がりやすく誤嚥が心配」「白身が丸呑みになり怖い」という理由から、卵かけごはんを控えている方に、ジャンプごはんにあうソースたまご風味をご提案したところ、「久しぶりの卵かけごはん、おいしい、食べやすい！」というお声をもらいました。普段のお食事にプラスすることで手軽にエネルギー補給ができます。生卵を控えていた方、甘い物が苦手な方、腎機能が低下した方、嚥下食の方にも活用できそうです。

ポテたまバーグ

1人分
エネルギー260kcal、たんぱく質10.9g、食塩相当量0.9g



● 作り方

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーなどで包み水切りをします。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2～3分加熱し、ラップをはずし粗熱をとります。
- ③ ボールに挽肉・玉ねぎ・水切りした豆腐・卵・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに油を入れて、③をハンバーグ形に成型しながら並べ入れ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにします。
焼き目がついたら、ひっくり返して10分焼き、お皿に盛り付けます。
- ⑤ フライパンに残った油をキッチンペーパーでふき取り、ケチャップ・中濃ソース・バターを入れ、弱火で混ぜ合わせます。
- ⑥ じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかめに茹でます。
茹で上がった後、ざるにあけて水気をよくきります。
- ⑦ ⑥をボウルに入れかたまりが残らないように、つぶしてペースト状にします。
- ⑧ ④に⑤のソースをかけます。その上に、⑦のをせ、平らにならします。
スプーンでくぼみをつくり、その中にごはんにあうソースたまご風味を1/2袋入れます。

◆ 嚥下機能が低下した方、口でつぶすのが難しい方にも活用できます。

／ちよいたし／ 【ポテトサラダ】



出来上がったポテトサラダにかけるだけ！
ごはんにあうソースは、じゃがいもとの相性も◎

◆ 食べる時にかけると、より濃厚な味わいが
楽しめ、高齢者にも
喜ばれます。

◆ マッシュポテトや
ポテトクリームなどに
混ぜたり、ミキサー食の
飾りとしても
ご使用できます。



【使用ソース】

ハンバーグの材料（1人分）	
挽肉（豚・牛）	50g
絹ごし豆腐	20g
玉ねぎ	50g
卵	13g
塩・こしょう	少々
ケチャップ	14g
中濃ソース	9g
バター	1g
マッシュポテトの材料（1人分）	
じゃがいも	40g
こしょう	少々
牛乳（固さ調整）	適量
トッピングの材料（1人分）	
ごはんにあうソースたまご風味	1/2袋

● 栄養成分

ブランド	商品名	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
ジャンプ	ワンステップミール ごはんにあうソース たまご風味	1袋10g当たり	60kcal	0.2g	5.7g	1.6g	0.4g	3mg	7mg
	ワンステップミール ごはんにあうソース うに風味	1袋10g当たり	60kcal	0.1g	5.7g	1.7g	0.3g	4mg	6mg
	ワンステップミール ごはんにあうソース 明太風味	1袋10g当たり	60kcal	0.2g	5.6g	1.8g	0.3g	8mg	5mg
	ワンステップミール ごはんにあうソース 梅風味	1袋10g当たり	60kcal	0.1g	5.9g	1.7g	0.4g	2mg	4mg

● 商品名・荷姿

ブランド	商品名	荷姿	JANコード	賞味期間	本品に含まれるアレルギー （特定原材料等28品目）
ジャンプ	ワンステップミール ごはんにあうソース たまご風味	10g×40袋／8	4901577036651	常温8ヵ月	卵・小麦・大豆
	ワンステップミール ごはんにあうソース うに風味	10g×40袋／8	4901577036668		卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	ワンステップミール ごはんにあうソース 明太風味	10g×40袋／8	4901577051128		卵・小麦・大豆
	ワンステップミール ごはんにあうソース 梅風味	10g×40袋／8	4901577091957		卵・小麦・大豆

● 本品はアレルギーとして卵白を含みます。

● その他の病院・施設用商品については、弊社ホームページをご覧ください。（<https://www.kewpie.co.jp/carefood/>）

※携帯・スマートフォン・タブレットからも病院・施設用商品の情報がご覧いただけます



【キューピー株式会社 お客様相談室 電話：0120-14-1122】

2026年7月現在