

FORICA

ポロ
ー
ハ
ー
ン

Protein
Low
Content

Protein
たんぱく質

PLC

Low
低く

Content
含有

FORICA

ホリカフーズ株式会社

ピーエルシーごはん

Protein
Low
Content

ふっくら美味しいごはん

美味しさの決め手は炊き上げ方法

圧力釜で瞬時に炊き上げる「高圧高温製法」により、
一粒一粒がほぐれやすく、弾力のあるふっくらしたごはんに
仕上げました。

ピーエルシーごはん ラインナップ



ピーエルシーごはん1/3



ピーエルシーごはん1/10



ピーエルシーごはん1/10 魚沼産コシヒカリ



ピーエルシーごはん1/20



ピーエルシーごはん1/20 小盛



ピーエルシーごはん1/25



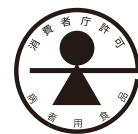
ピーエルシーごはん1/25 小盛

■栄養成分値(1食当たり)

商 品 名	ピーエルシー ごはん1/3	ピーエルシー ごはん1/5	ピーエルシー ごはん1/10	ピーエルシーごはん1/10 魚沼産コシヒカリ	ピーエルシー ごはん1/20	ピーエルシー ごはん1/20小盛	ピーエルシー ごはん1/25	ピーエルシー ごはん1/25小盛
内 容 量	160 g	180 g	180 g	180 g	180 g	150 g	180 g	140 g
エ ネ ル ギ ー	252 kcal	290 kcal	290 kcal	290 kcal	290 kcal	240 kcal	290 kcal	225 kcal
水 分	97.8 g	108.3 g	108.55 g	108.45 g	108.68 g	90.92 g	108.42 g	84.46 g
た ん ぱ く 質	1.3 g	0.9 g	0.45 g	0.45 g	0.22 g	0.18 g	0.18 g	0.14 g
脂 質	0.8 g	0.7 g	0.9 g	0.9 g	0.9 g	0.8 g	0.9 g	0.7 g
炭 水 化 物	59.9 g	69.9 g	70.1 g	70.2 g	70.2 g	58.1 g	70.3 g	54.6 g
灰 分	0.2 g	0.2 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.2 g	0.1 g
ナ ト リ ウ ム	3 mg	3 mg	4 mg	3 mg	3 mg	2 mg	3 mg	2 mg
カ リ ウ ム	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg
カ ル シ ウ ム	—	10.8 mg	—	—	—	—	—	—
リ ン	25 mg	27 mg	25 mg	25 mg	25 mg	21 mg	25 mg	19 mg
食 塩 相 当 量	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

「—」表記は未分析となります。

消費者庁許可 特別用途食品



ピーエルシー
ごはん1/5

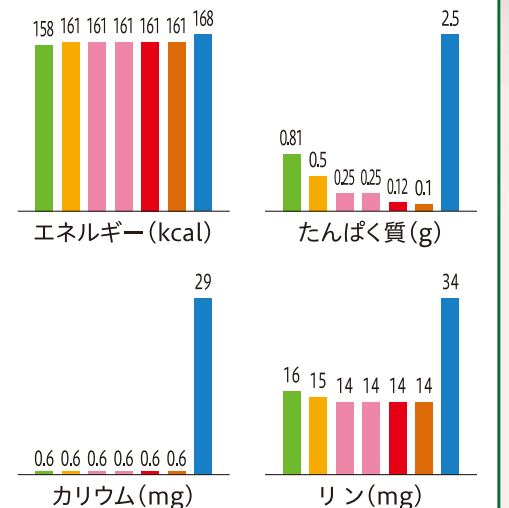
1食(180g)当たり
たんぱく質 0.9g

病者用食品
低たんぱく質食品
腎疾患用食品

この商品はたんぱく質の摂取制限を
必要とする腎疾患者に適しています。



市販のごはん(100g)との比較 (※日本食品標準成分表2015「水稲めし」精白米より)



お召し上がり方

電子レンジの場合(500W) 約1分30秒～2分



フィルムを点線まで開けてから
電子レンジに入れます。



湯煎の場合 約12分

フィルムを開けず
お湯の中で加熱します。

①ワンポイント

温めた後に箸などでほぐしますと、より美味しく
お召し上がりいただけます。



美味しいおかゆレシピ

①鍋に本品重量の約1.4
倍の水を入れ、その中
に本品をほぐしながら
入れます。



②中火で煮ながら、
箸などで均一に
熱が伝わるよう
に混ぜます。



③沸騰したら火を
止め、蓋をして
3分蒸らします。

■荷姿／規格

商 品 名	ピーエルシーごはん1/3	ピーエルシーごはん1/5	ピーエルシーごはん1/10	ピーエルシーごはん1/10魚沼産コシヒカリ
賞 味 期 間	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月
J A N コ ー ド	4977113621001	4977113621100	4977113621209	4977113621254
G T I N コ ー ド	14977113622159	14977113622258	14977113622357	14977113622654
荷 姿	160g×20個	180g×20個	180g×20個	180g×20個
内 容 量	160g	180g	180g	180g
単 品 寸 法	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm
単 品 重 量	180g	200g	200g	200g
ケ ー ス 寸 法	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm
ケ ー ス 重 量	3.8kg	4.3kg	4.3kg	4.3kg
原 材 料 名	うるち米（国内産）／pH調整剤	うるち米（国内産）／pH調整剤	うるち米（国内産）／pH調整剤	うるち米（新潟県魚沼産）／pH調整剤
アレルギー28品目	無	無	無	無

商 品 名	ピーエルシーごはん1/20	ピーエルシーごはん1/20小盛	ピーエルシーごはん1/25	ピーエルシーごはん1/25小盛
賞 味 期 間	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月	製造日より7ヵ月
J A N コ ー ド	4977113621308	4977113622701	4977113621407	4977113622800
G T I N コ ー ド	14977113622456	24977113622705	14977113622555	14977113622807
荷 姿	180g×20個	150g×20個	180g×20個	140g×20個
内 容 量	180g	150g	180g	140g
単 品 寸 法	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm	W120×D155×H27mm
単 品 重 量	200g	170g	200g	160g
ケ ー ス 寸 法	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm	L330×W256×H125mm
ケ ー ス 重 量	4.3kg	3.7kg	4.3kg	3.5kg
原 材 料 名	うるち米（国内産）／pH調整剤	うるち米（国内産）／pH調整剤	うるち米（国内産）／pH調整剤	うるち米（国内産）／pH調整剤
アレルギー28品目	無	無	無	無

■保存上の注意

●ケースを横向きに立てたり、高温多湿の場所で保管するとごはんの水分の偏りが生じることがありますのでご注意ください。

■ご使用上の注意

- ふたフィルム内の水滴は品質上問題ありません。
- 調理後は熱いので、十分取り扱いにご注意ください。
- ふたフィルムに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。
- 本品を洗めて湯煎した場合、鍋底に直接当たり容器が変形したり、シールが剥げてお湯が入ることがありますのでご注意ください。

お願い:本品は厳重な品質管理をしておりますが、万一不良品がありましたら、現品を直接弊社宛にお送りください。
送料弊社負担でお取り替えさせていただきます。

FORICA **ホリカフーズ株式会社**

東京営業所

〒110-0016 東京都台東区台東2-9-4（明治安田生命秋葉原昭和通りビル9階）
TEL 03-5846-5096 FAX 03-5846-5095

関西営業所

〒577-0012 大阪府東大阪市長田東3-2-43（SKパークビル7階）
TEL 06-6746-1616 FAX 06-6746-1818

新潟営業所

〒949-7411 新潟県魚沼市大石59-1
TEL 025-794-5536 FAX 025-794-4404

東北営業所

〒984-0015 宮城県仙台市若林区卸町5-2-10（卸町斎喜ビル203号）
TEL 022-290-6267 FAX 022-782-5590

九州営業所

〒812-0016 福岡県福岡市博多区博多駅南4-2-10（南近代ビル6階）
TEL 092-432-5030 FAX 092-432-5034