

# 冬至

UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2013 コード3相当）の行事食のアイデアを毎月お届け。  
このままでも、このうちの1品でも参考にいただけたら幸いです。



鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 おでん かぼちゃの含め煮  
はくさいの中華スープ オレンジと白餡

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：488kcal、たんぱく質：20.4g、脂質：15.3g、  
炭水化物：72.5g、ビタミンD：15.1μg、食塩相当量：3.2g

お役立ち情報配信



メルマガ登録



メディケア食品  
公式インスタグラム



その他の行事食レシピは  
こちら！



調理時間  
約10分

## 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))…20g  
やさしい素材(温野菜にんじん、ごぼう)…各20g  
全粥(120g)、白だし(5g)、醤油(1g)

### 【作り方】

- ①たんぱく21チキン、にんじん、ごぼうは半解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ②温めた全粥に白だし、醤油を混ぜ器に盛り、1をトッピングし完成。

### 【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは、自然解凍・冷蔵庫解凍で提供可能！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：207kcal、たんぱく質：7.2g、脂質7.4g  
炭水化物：29.4g、ビタミンD：6.5 $\mu$ g、食塩相当量：0.9g

調理時間  
約15分

## おでん



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)…40g  
やさしい素材(とけないだいこん)…15g  
やさしい素材(温野菜こんにやく)…20g  
A:出汁(80g)、醤油(2g)、酒(4g)、みりん(2g)、砂糖(6g)  
とろみ調整食品(2g)

### 【作り方】

- ①たんぱく21えび、だいこんは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②こんにやくは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋にAを入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込む。
- ④先に3の具材と2を器に盛り、残り汁にとろみ調整食品を加えとろみをつける。とろみをつけた残り汁をかけて完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜は少量高栄養なムース食素材です！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：135kcal、たんぱく質：9.8g、脂質3.8g  
炭水化物：16.4g、ビタミンD：8.6 $\mu$ g、食塩相当量：1.0g

## かぼちゃの含め煮



かぼちゃの  
含め煮ムース

### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(かぼちゃの含め煮ムース)…30g

### 【作り方】

- ①かぼちゃの含め煮を解凍する。
- ②1を食べやすい大きさにカットし、器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

かぼちゃの含め煮ムースはおいしい惣菜をムースにした商品です。  
1個(30g)当たり、50kcalと少量で高エネルギー！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：50kcal、たんぱく質：0.8g、脂質2.6g  
炭水化物：6.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g



調理時間  
約5分

## はくさいの中華スープ



とけない  
にんじん

とけない  
はくさい

とけない  
ほうれんそう

### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう)…各20g  
やさしい素材(とけないはくさい)…15g  
水(80g)、中華だし顆粒(2g)、ごま油(1g)、とろみ調整食品(2g)

### 【作り方】

- ①にんじん、ほうれんそう、はくさいは半解凍状態で、  
食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水、中華だし顆粒を入れひと煮立ちさせ、1を入れ  
約5分煮込み、ごま油を入れる。とろみ調整食品を加えとろみ  
をつける。
- ③2を器に注ぎ、完成。

### 【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜はゼリー状の物性ですが、  
加熱調理してもとけません！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：35kcal、たんぱく質：0.6g、脂質1.3g  
炭水化物：6.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.1g



調理時間  
約5分

# オレンジと白餡



## 【材料】(1人分)

やさしい素材(バレンシアオレンジ)…25g  
白餡(20g)

## 【作り方】

- 1、バレンシアオレンジは解凍する。
- 2、器に1と白餡を盛り、完成。

## 【使用商品のポイント】

果物のナインナップは11種類！  
季節に合わせた旬の果物をお選びいただけます。

## 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：2.0g、脂質0.2g  
炭水化物：13.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g



## 使用商品の栄養成分・アレルゲン・規格

栄養成分 (推定値) 100g当たり	チキン (ブロック) たんぱく21	温野菜 にんじん	温野菜 ごぼう	たんぱく 21 えび	とけ ない だい こん	温野菜 こんにゃく	含め 煮ムース かぼちゃの	とけ ない はく さい	とけ ない にん じん	とけ ない ほう れん そう	バレンシア オレンジ
エネルギー (kcal)	271	160	165	154	30	145	168	30	37	31	121
たんぱく質 (g)	22.8	2.9	2.6	22.0	0.2	2.8	2.7	0.3	0.3	1.1	0.4
脂質 (g)	19.3	8.0	9.0	5.6	0.2	7.9	8.5	0.4	0.4	0.4	0.1
炭水化物 (g)	1.5	24.6	25.1	4.4	7.2	21.3	23.1	6.8	8.7	6.4	31.8
ビタミンD (μg)	32.5	0.0	0.0	21.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩相当量 (g)	0.7	0.3	0.2	1.0	0.2	0.4	0.7	0.1	0.2	0.2	0.05
アレルゲン物質 (28品目中)	小麦・卵・ ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン	卵・乳成分・ 大豆・ ゼラチン	卵・乳成分・ 大豆・ ゼラチン	えび・小麦・ 卵・大豆・ ゼラチン・ 魚介類	小麦・ 乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆・ ゼラチン	小麦・卵・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	オレンジ
規格	300g (3本) /20	300g (3本) /20	300g (3本) /20	120g (3個) /30×2	360g (8個) /12×2	300g (3本) /20	180g (6個) /20×2	180g (6個) /30×2	300g (10本) /15×2	180g (6個) /30×2	375g (15個) /12×2

※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。※2021年3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2021」 調理方法のページをご確認ください。

詳しい商品の取り扱いについては、マルハニチロまでお問い合わせください。  
サンプル随時受付中！