



CHRISTMAS

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品でも参考にしていただけたら幸いです。
※パン粥（MCT入り）はUDFがまなくてよいの商品です。

クリスマスピザ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのバター炒め
にんじんと玉ねぎのスープ アップルクランブル風

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：591kcal、たんぱく質：17.4g、脂質：32.6g、
炭水化物：60.3g、ビタミンD：4.3μg、食塩相当量：3.0g

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！



クリスマスピザ



【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥 (MCT入り))…120g
やさしい素材(たんぱく21えび)…20g
やさしい素材(とけないピーマン)…10g
粉チーズ(3g)

【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態加熱し、平皿に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②たんぱく21えびは解凍状態で、食べやすい大きさにカットして丸く成型する。ピーマンは半解凍状態で細切りにする。
- ③1に2、粉チーズをトッピングし、完成。

【使用商品のポイント】

パン粥 (MCT入り) は、120g (1食分) の個包装で衛生的！
温めるだけの簡単調理で、忙しい朝にもおすすめ！！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：265kcal、たんぱく質：9.3g、脂質15.2g
炭水化物：21.4g、ビタミンD：4.3μg、食塩相当量：0.6g

調理時間
約15分

ハンバーグデミグラスソース



【材料】(1人分)

やさしいおかず(みためがハンバーグ)…40g
やさしい素材(温野菜いんげん、かぼちゃ)…各20g
デミグラスソース(20g)

【作り方】

- ①ハンバーグは冷凍状態でトレイごと蒸す。
- ②いんげん、かぼちゃは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③1と2を器に盛り、温めたデミグラスソースをハンバーグにかけ、完成。

【使用商品のポイント】

みためと味にこだわった、みためがハンバーグは
自然解凍・冷蔵庫解凍でもお召し上がりいただけます！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：170kcal、たんぱく質：6.2g、脂質11.0g
炭水化物：14.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.9g

調理時間
約15分

ほうれん草のバター炒め



【材料】(1人分)

やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース)…15g

【作り方】

- ①ほうれん草のバター炒めを解凍する。
- ②1をツリー型で抜き、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

惣菜ムースは自然解凍・冷蔵庫解凍可能!

1個(30g)当たり約50kcalと少量で高エネルギーの商品です!

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー:25kcal、たんぱく質:0.4g、脂質1.8g

炭水化物:2.3g、ビタミンD:0.0μg、食塩相当量:0.1g



調理時間
約10分

にんじんと玉ねぎのスープ



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないにんじん)…20g

やさしい素材(とけないたまねぎ)…10g

コンソメ顆粒(3g)、水(120g)、とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水とコンソメ顆粒を入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込み、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:24kcal、たんぱく質:0.3g、脂質0.2g

炭水化物:6.4g、ビタミンD:0.0μg、食塩相当量:1.4g



調理時間
約15分

アップルクランブル風



調理時間
約5分



【材料】(1人分)

- やさしい素材(りんご)…26g
- ホイップクリーム(10g)、メープルシロップ(5g)
- スポンジ生地(10g)

【作り方】

- ①りんごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②スポンジ生地は細かくカットする。
- ③器に1を盛り、2をちらし、ホイップクリームを絞りメープルシロップをかけ完成。

【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：107kcal、たんぱく質：1.2g、脂質4.4g
炭水化物：15.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

栄養成分 (推定値) 100g当たり	(MCT入り) パン粥	たんぱく21えび	とけないピーマン	みためがハンバーグ	温野菜いんげん	温野菜かぼちゃ	バター炒めムース	とけないにんじん	とけないたまねぎ	りんご
エネルギー (kcal)	181	154	33	257	115	141	168	37	36	85
たんぱく質 (g)	3.7	22.0	0.2	10.6	4.0	2.8	2.9	0.3	0.4	0.1
脂質 (g)	9.0	5.6	0.4	20.5	3.6	7.3	12.1	0.4	0.3	0.0
炭水化物 (g)	20.3	4.4	7.7	6.9	23.7	24.7	15.0	8.7	8.4	21.7
ビタミンD (μg)	0.0	21.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩相当量 (g)	0.3	1.0	0.1	1.3	0.3	0.2	0.8	0.2	0.1	0.1
アレルギー物質 (28品目中)	小麦・乳成分・大豆	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類	乳成分・大豆	小麦・卵・乳成分・牛肉・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	卵・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	りんご
規格	120g/30×2	120g(3個)/30×2	180g(6個)/30×2	120g(3個)/20	300g(3本)/20	300g(3本)/20	180g(6個)/20×2	300g(10本)/15×2	360g(8個)/12×2	390g(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！