

重陽の節句

UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2021 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品でも参考にさせていただけたら幸いです。



ひじき梅肉がゆ 鮭の椎茸ホイル焼き 揚げなすのみぞれがけ
チキンの豆乳味噌スープ りんごとさつまいもの甘煮

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：543kcal、たんぱく質：20.2g、脂質：17.8g、
炭水化物：77.3g、ビタミンD：17.8μg、食塩相当量：3.9g

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！



ひじき梅肉がゆ



【材料】(1人分)

やさしいおかず(ひじき煮ムース)……………10g
梅肉ペースト(2g)、全粥(200g)

【作り方】

- ①ひじき煮ムースは自然解凍し、ボウルに入れ梅肉ペーストと合わせ混ぜる。
- ②鍋に全粥を入れ温めたら器に盛り、①をのせ完成。

【使用商品のポイント】

ひじき煮ムースは、おいしい惣菜をそのままムースにした商品です。自然解凍・冷蔵庫解凍可能で朝食にもおすすめ！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：163kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：1.2g
炭水化物：34.1g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.3g

調理時間
約10分

鮭の椎茸ホイル焼き



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………40g
やさしい素材(温野菜しいたけ)……………20g
やさしい素材(温野菜さつまいも)……………10g
無塩バター(2g)、酒(5g)、こしょう(0.1g)

【作り方】

- ①銀鮭は冷凍状態で、アルミホイルにのせる。
- ②しいたけは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、さつまいもは半解凍状態でスライスし、型で抜く。
①に入れ、全体に酒、こしょうをふりかけ、無塩バターを半分のせてアルミホイルで包む。
- ③②をスチコン(コンビモード)で加熱する。
- ④③を器に盛り、残りのバターをのせ、完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズには、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：136kcal、たんぱく質：9.7g、脂質：7.6g
炭水化物：8.2g、ビタミンD：14.5μg、食塩相当量：0.4g

調理時間
約15分

揚げなすのみぞれがけ



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないなす)……………30g
やさしい素材(とけないだいこん)…12g
A:出汁(50g)、酒(5g)、こいくちしょうゆ(10g)、上白糖(5g)
とろみ調整食品(1g)、サラダ油(3g) ※揚げ油

調理時間
約15分

【作り方】

- ①なすは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、だいこんは解凍し、つぶす。
- ②鍋にAを入れひと煮立ちしたら、とろみ調整食品を入れよく混ぜ、つぶしただいこんと混ぜる。
- ③なすを170℃のフライヤーで3～4分揚げ、②と和え器に盛り完成。

【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：75kcal、たんぱく質：1.1g、脂質：3.1g
炭水化物：10.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.7g

チキンの豆乳味噌スープ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))…10g
やさしい素材(温野菜じゃがいも)……………20g
A:出汁(130g)、豆乳(50g)、味噌(10g)
とろみ調整食品(2g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①チキン、じゃがいもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れ加熱し、沸いたらとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に①を入れ、②を注ぎ完成。

【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：102kcal、たんぱく質：6.3g、脂質：4.6g
炭水化物：10.3g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：1.5g

りんごとさつまいもの甘煮



【材料】(1人分)

やさしい素材(りんご)……………26g
 やさしい素材(温野菜さつまいも)………20g
 水(15g)、グラニュー糖(3g)

【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さつまいもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に水とグラニュー糖を入れ加熱し、グラニュー糖が溶けたら火を止め冷ます。①と②を入れシロップを絡める。
- ④③を器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

果物のラインナップは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：67kcal、たんぱく質：0.6g、脂質：1.3g
 炭水化物：14.2g、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

100g当たり (推定値)	ひじき煮ムース	たんぱく21銀鮭	温野菜しいたけ	温野菜さつまいも	とけないなす	とけないだいこん	温野菜じゃがいも	たんぱく21チキン (ブロック)	りんご
エネルギー(kcal)	168	173	153	164	31	30	131	271	85
たんぱく質(g)	3.1	21.4	4.2	2.8	0.3	0.2	2.5	22.8	0.1
脂質(g)	10.4	8.9	7.8	6.6	0.3	0.2	5.5	19.3	0.0
炭水化物(g)	17.0	1.8	21.4	28.2	7.2	7.2	21.1	1.5	21.7
食塩相当量(g)	0.8	0.8	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.7	0.1
アレルギー物質 (特定原材料等)	小麦・卵・ 乳成分・ごま・ 大豆	卵・さけ・ 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	卵・乳成分・ 大豆	小麦・卵・ ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン	りんご
規 格	180g(6個) /20×2	120g(3個) /30×2	300g(3本) /30	300g(3本) /30	180g(6個) /30×2	360g(8個) /12×2	300g(3本) /30	300g(3個) /24	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。
 ※2023年10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2023」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！