

# 初夏の味覚御膳

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



牛丼 お新香  
なすとわかめの冷や汁 マンゴーミルクあん

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：575kcal、たんぱく質：20.3g、脂質：19.7g、  
炭水化物：81.6g、ビタミンD：13.0 $\mu$ g、食塩相当量：4.0g

お役立ち情報配信



メルマガ登録



メディケア食品  
公式Instagram



その他の行事食レシピは  
こちら！



# 牛丼



## 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ビーフ (ブロック))……40g  
やさしい素材(とけないたまねぎ)……22.5g  
全粥(200g)、とろみ調整食品(1.5g)  
A: 出汁(50g)、こいくちしょうゆ(10g)、上白糖(7.5g)、みりん(5g)酒(5g)

調理時間  
約20分

## 【作り方】

- ①ビーフ、たまねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさに薄くカットする。
- ②鍋にAを入れ加熱し、ひと煮立ちしたら①を入れ約5分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③全粥を温め器に盛り、②をかけ完成。

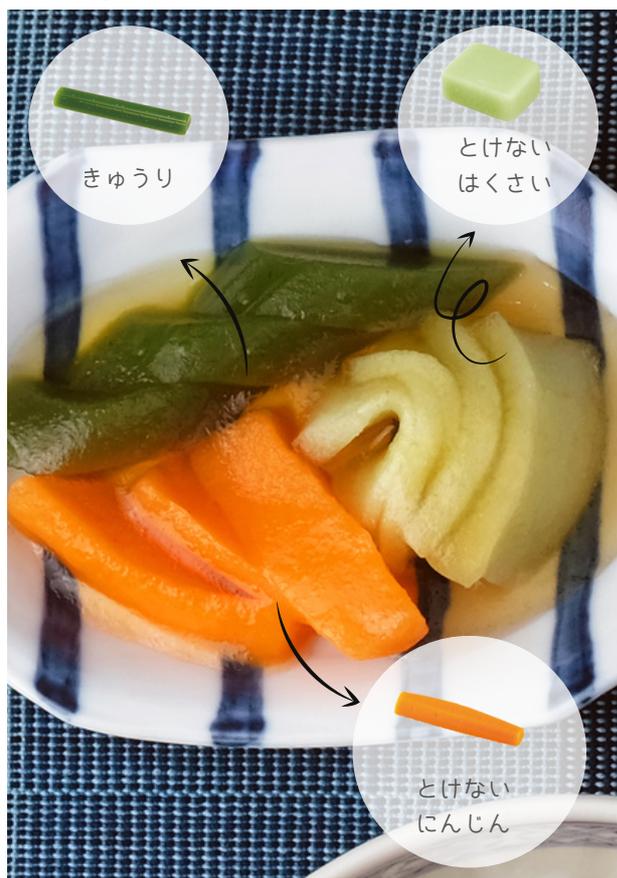
## 【使用商品のポイント】

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：321kcal、たんぱく質：12.3g、脂質：8.5g  
炭水化物：46.6g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：2.0g

# お新香



## 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないはくさい・にんじん)…各15g  
やさしい素材(きゅうり)……15g  
A: 出汁(20g)、こいくちしょうゆ(0.5g)、食塩(0.3g)  
とろみ調整食品(1g)

調理時間  
約15分

## 【作り方】

- ①はくさい、にんじん、きゅうりは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れ温め、ひと煮立ちしたら火を止めて、冷ます。  
①を5分ほど漬ける。
- ③②を取り出して器に盛り、残りの汁にとろみ調整食品を加えとろみをつけたら回しかけ完成。

## 【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜は調味料のしみ込みが良く、お漬物にもおすすめです。

## 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：25kcal、たんぱく質：0.2g、脂質：0.2g  
炭水化物：6.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.4g

## なすとわかめの冷や汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないなす)……………15g  
やさしい素材(とけないわかめ)……………10g  
出汁(150g)、ねりごま(15g)、味噌(10g)、  
とろみ調整食品(3g)

### 【作り方】

- ①なす、わかめは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れ加熱し、ひと煮立ちしたらねりごま、味噌を加えよく混ぜる。①を加え5分ほど煮込み火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(※調理時間外)
- ③②にとろみ調整食品を加えとろみをつけ、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：127kcal、たんぱく質：4.9g、脂質：8.8g  
炭水化物：10.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.6g

調理時間  
約15分

## マンゴーミルクあん



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(マンゴー)……………26g  
こしあん(20g)、練乳(10g)

### 【作り方】

- ①マンゴーは解凍状態で、表面に切り込みを入れる。
- ②器に①を盛り、こしあんを添え、練乳を回しかけ完成。

### 【使用商品のポイント】

やさしい素材果物は、本物の果物の代わりとしてお使いいただける濃厚な味わいです。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：102kcal、たんぱく質：2.9g、脂質：2.2g  
炭水化物：18.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

調理時間  
約5分

# 使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

| 100g当たり<br>(推定値)    | たんぱく<br>(ブロッコ)        | とけな<br>いたまねぎ      | とけな<br>いにんじん       | とけな<br>いはくさい      | きゆうり              | とけな<br>いなす        | とけな<br>いわかめ       | マン<br>ゴー           |
|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| エネルギー(kcal)         | 285                   | 36                | 37                 | 30                | 80                | 31                | 32                | 144                |
| たんぱく質(g)            | 22.6                  | 0.4               | 0.3                | 0.3               | 0.4               | 0.3               | 0.4               | 0.4                |
| 脂質(g)               | 20.6                  | 0.3               | 0.4                | 0.4               | 0.0               | 0.3               | 0.4               | 4.5                |
| 炭水化物(g)             | 2.3                   | 8.4               | 8.7                | 6.8               | 21.0              | 7.2               | 7.6               | 26.9               |
| 食塩相当量(g)            | 0.7                   | 0.1               | 0.2                | 0.1               | 0.2               | 0.2               | 0.5               | 0.06               |
| アレルギー物質<br>(特定原材料等) | 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 小麦・乳成分・大豆         | 小麦・乳成分・大豆          | 小麦・乳成分・大豆         | 小麦・大豆             | 小麦・乳成分・大豆         | 小麦・乳成分・大豆         | 乳成分・大豆             |
| 規格                  | 300g(3個)<br>/24       | 360g(8個)<br>/12×2 | 300g(10個)<br>/15×2 | 180g(6個)<br>/30×2 | 315g(7本)<br>/12×2 | 180g(6個)<br>/30×2 | 180g(6個)<br>/30×2 | 390g(15個)<br>/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。

【嚥下調整食学会分類2021 対応表】



上図は日本摂食嚥下リハビリテーション学会から発表された「嚥下調整食分類2021」の分類分けに則って弊社で作成しています。詳細は「嚥下調整食分類2021」の本文及び学会分類2021(食事)早見表をご確認ください。「日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149, 2021」または日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ: <https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf> 「嚥下調整食学会分類2021」を必ずご参照ください。

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！