

MERRY CHRISTMAS

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。



白身魚のトマトリゾット フライドチキン コールスローサラダ
クリスマスポタージュ フルーツケーキ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：602kcal、たんぱく質：21.5g、脂質：28.4g、
炭水化物：66.0g、ビタミンD：16.8μg、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Instagram



その他の行事食レシピは
こちら！



白身魚のトマトリゾット



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21白身魚)……………10g
やさしい素材(とけないにんじん)……………10g
全粥(150g)、ホールトマト(20g)、食塩(1g)

【作り方】

- ①全粥としっかり潰したホールトマトを合わせ、食塩を加えて温める。
- ②白身魚、にんじんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③1に2を入れ5分ほど煮込み、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

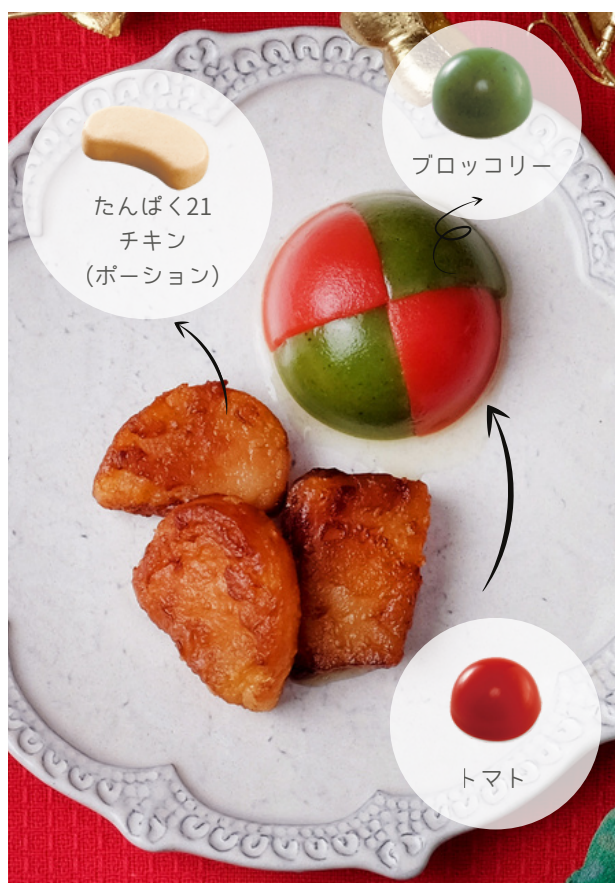
たんぱく21シリーズは、自然解凍・冷蔵庫解凍で提供可能！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：132kcal、たんぱく質：4.1g、脂質：1.0g
炭水化物：25.7g、ビタミンD：3.3 μ g、食塩相当量：1.1g

調理時間
約15分

フライドチキン



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ポーション))…40g
やさしい素材(トマト、ブロッコリー)……………各13g
A：濃口しょうゆ(1g)、酒(1g)、おろし生姜(0.2g)
おろしニンニク(0.2g)
薄力粉(6g)

【作り方】

- ①チキンは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、1をくぐらせる。薄力粉をつけ、170℃のフライヤーで約3～4分揚げる。
- ③トマト、ブロッコリーは解凍状態で、4等分サイズにカットする。
- ④器に2と3を盛り完成。

【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：193kcal、たんぱく質：10.0g、脂質：12.6g
炭水化物：10.6g、ビタミンD：13.0 μ g、食塩相当量：0.4g

調理時間
約15分

コールスローサラダ



調理時間
約5分

【材料】(1人分)

やさしいおかず(コールスローゼリー)……………15g
マヨネーズ(2g)

【作り方】

①コールスローゼリーは自然解凍し、軽くつぶしながらマヨネーズと和え器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

コールスローゼリーはおいしい惣菜をそのままゼリーにしました。自然解凍・冷蔵庫解凍可能で朝食にもおすすめです。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：40kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：3.5g
炭水化物：2.3g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

クリスマスポタージュ



調理時間
約15分

【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こまつな)……………10g
やさしい素材(とけないコーン)……………15g
牛乳(150g)、コンソメ(1g)、とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①コーンは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②こまつなは解凍状態で、牛乳、コンソメと一緒にミキサーにかけペースト状にし、鍋に入れ温める。
- ③2に1を加え約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に3を注ぎ完成。

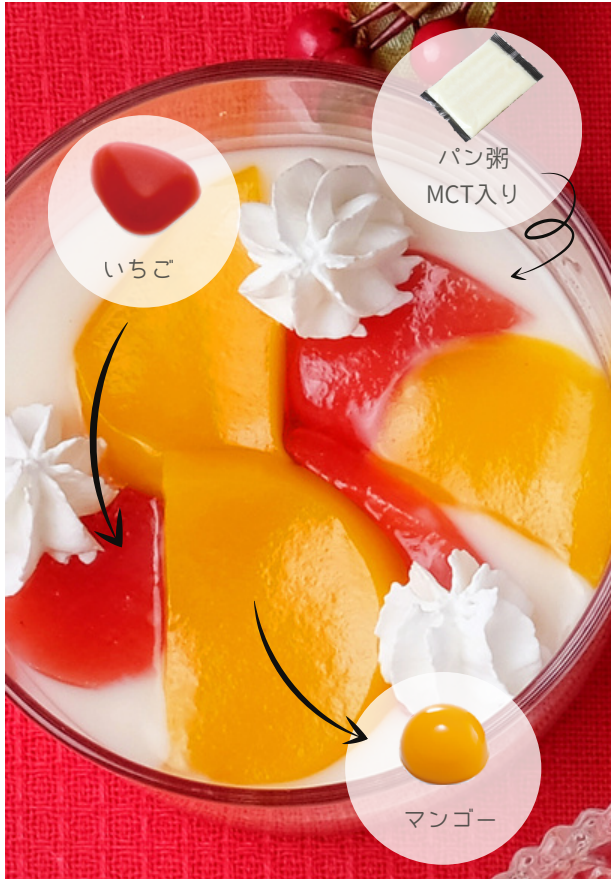
【使用商品のポイント】

温野菜シリーズに牛乳を加えてミキサーにかけるとなめらかな食感になります！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：129kcal、たんぱく質：5.6g、脂質：6.2g
炭水化物：13.4g、ビタミンD：0.5μg、食塩相当量：1.2g

フルーツケーキ



【材料】(1人分)

- やさしい主食(パン粥 (MCT入り))……………30g
- やさしい素材(マンゴー)……………13g
- やさしい素材(いちご)……………12.5g
- フローズンホイップクリーム(5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態加熱し、器に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②マンゴー、いちごは自然解凍し、適当な大きさにカットする。
- ③1に2をのせ、ホイップクリームを絞り完成。

【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：108kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：5.1g
炭水化物：14.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

100g当たり (推定値)	パン粥(MCT入り)	たんぱく21白身魚	たんぱく21チキン (ブロック)	温野菜(まつまな)	とけないコーン	とけないにんじん	ブロッコリー	トマト	いちご	マンゴー	コールスローゼリー
エネルギー(kcal)	217	169	271	111	50	37	69	59	120	144	183
たんぱく質(g)	4.4	21.8	22.8	4.0	0.8	0.3	1.9	0.6	0.2	0.4	1.1
脂質(g)	10.8	7.6	19.3	3.3	0.7	0.4	0.2	0.0	0.0	4.5	14.1
炭水化物(g)	24.4	3.4	1.5	21.1	10.4	8.7	21.3	18.4	30.4	26.9	15.4
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.7	0.3	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.06	1.0
アレルギー物質 (特定原材料等)	小麦・乳成分・大豆	卵・大豆・ゼラチン	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	-	-	-	乳成分・大豆	小麦・卵・乳成分・大豆
規格	120G /30×2	120g(3個) /30×2	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(10個) /15×2	300g(10個) /15×2	390g(15個) /12×2	390g(15個) /12×2	375g(15個) /12×2	390g(15個) /12×2	180g(6個) /20×2

※赤字は分析値の平均値になります。
 ※パン粥は1パック120g当たりの栄養成分値です。
 ※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！