

# 十五夜



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。



秋の炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ お月見団子  
白味噌根菜汁 りんごの黒蜜きな粉パン粥

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：588kcal、たんぱく質：19.5g、脂質：20.3g、  
炭水化物：86.3g、ビタミンD：17.8μg、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  
公式インスタグラム



その他の行事食レシピは  
こちら！



## 秋の炊き込みご飯



調理時間

約15分

### 【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(温野菜さつまいも)……………10g  
全粥(200g)、食塩(0.5g)

### 【作り方】

- ①チキン、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。
- ②鍋に全粥を入れ温めたら食塩を加え、器に盛る。
- ③1をトッピングし完成。

### 【使用商品のポイント】

たんぱく21、温野菜は自然解凍・冷蔵庫解凍で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：186kcal、たんぱく質：4.8g、脂質：2.9g  
炭水化物：34.3g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：0.6g

## 鮭の竜田揚げ



調理時間

約10分

### 【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(とけないだいこん)……………15g  
濃口しょうゆ(5g)、酒(3g)、片栗粉(10g)

### 【作り方】

- ①銀鮭は半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、濃口しょうゆ、酒をふりかけ、片栗粉をまぶす。フライヤー170℃で揚げる。
- ②だいこんは自然解凍し、つぶす。
- ③器に1を盛り、2を添え完成。

### 【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは、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：167kcal、たんぱく質：9.0g、脂質：9.4g  
炭水化物：10.7g、ビタミンD：14.5μg、食塩相当量：1.0g

## お月見団子

調理時間

約15分



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さといも、かぼちゃ)…各33g  
みりん(2g)、濃口しょうゆ(2g)、出汁(25g)、とろみ調整食品(0.5g)

### 【作り方】

- ①さといも、かぼちゃは半解凍状態で、スプーンで丸くくりぬく。
- ②鍋にみりん、濃口しょうゆ、出汁を入れ熱し、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に1を盛り、2をかけ完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜はムース状の物性です。  
半解凍状態でスプーン等でくり抜くと、きれいに仕上がります。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：99kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：4.4g  
炭水化物：16.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.5g

## 白味噌根菜汁

調理時間

約15分



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないだいこん、にんじん、  
ながねぎ)……………各15g  
出汁(150g)、白味噌(6g)、とろみ調整食品(4g)

### 【作り方】

- ①だいこん、にんじん、ながねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れ加熱し、沸いたら白味噌を溶き入れ、1を加えて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お椀に2を注ぎ完成。

### 【使用商品のポイント】

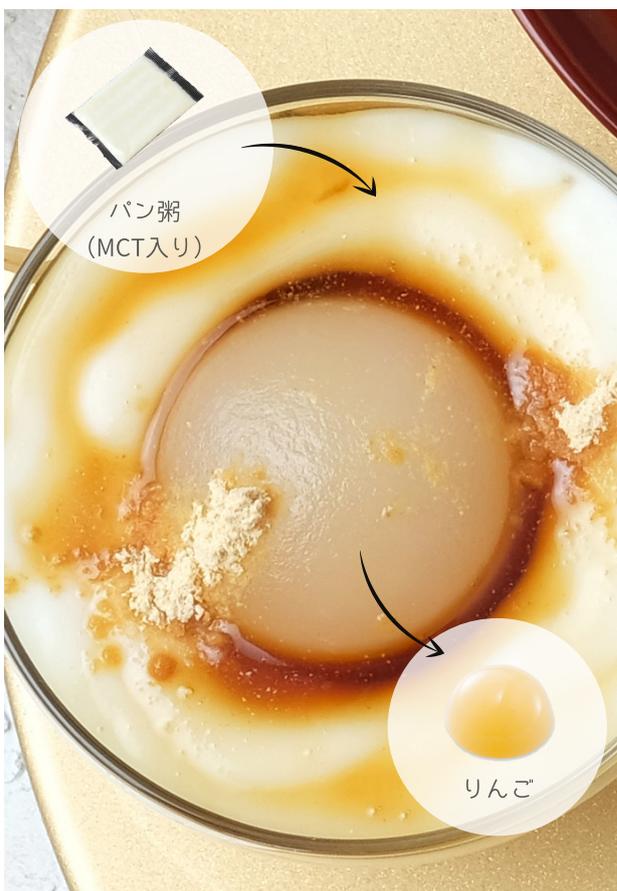
とけないゼリー野菜はゼリー状の物性ですが、  
加熱調理してもとけません！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：41kcal、たんぱく質：1.2g、脂質：0.4g  
炭水化物：10.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.8g

# りんごの黒蜜きな粉パン粥

調理時間  
約10分



## 【材料】(1人分)

- やさしい主食(パン粥 (MCT入り)).....30g
- やさしい素材(りんご).....26g
- 黒蜜(5g)、きなこ(2g)

## 【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りんごは自然解凍し、1にのせ黒蜜、きなこをふりかけ完成。

## 【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：95kcal、たんぱく質：1.9g、脂質：3.2g  
炭水化物：14.8g、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

栄養成分 (推定値) 100g当たり	パン粥 (MCT入り)	たんぱく21 銀鮭	たんぱく21 (ブロッコチキン)	温野菜さといも	温野菜かぼちゃ	温野菜さつまいも	とけないにんじん	とけないだいこん	とけないながねぎ	りんご
エネルギー (kcal)	217	173	271	132	141	165	37	30	40	85
たんぱく質 (g)	4.4	21.4	22.8	4.1	2.8	3.0	0.3	0.2	0.6	0.1
脂質 (g)	10.8	8.9	19.3	6.2	7.3	8.1	0.4	0.2	0.4	0.0
炭水化物 (g)	24.4	1.8	1.5	20.2	24.7	27.4	8.7	7.2	9.2	21.7
ビタミンD (μg)	0.0	36.3	32.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩相当量 (g)	0.4	0.8	0.7	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1
アレルギー (28品目中)	小麦・乳成分・大豆	卵・さけ・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・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆・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	りんご
規格	120g/30×2	120g (3個) /30×2	300g (3本) /20	300g (3本) /20	300g (3本) /20	300g (3本) /20	300g (10本) /15×2	360g (8個) /12×2	315g (7本) /15×2	390g (15個) /12×2

※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。  
 ※2022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2022」 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！