

大晦日

31.12

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。



えびの天ぷらそば キャベツの梅和え豆腐サラダ
鶏の治部煮 ぷるぷるいちごミルクゼリー

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：593kcal、たんぱく質：25g、脂質：21.3g、
炭水化物：77.9g、ビタミンD：12.2 μ g、食塩相当量：2.6g

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！



えびの天ぷらそば



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……………40g
やさしい素材(とけないながねぎ)……………10g
やさしい素材(温野菜しいたけ)……………20g
そば(130g)、そばつゆ(希釈)(10g)、水(140g)
とろみ調整食品(3g)、天ぷら粉(10g)、水(10g)

【作り方】

- ①えびは半解凍状態でカットする。天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、えびに衣をつけ、170℃のフライヤーで約4分揚げる。
- ②ながねぎ、しいたけは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。(しいたけは丸く型抜いても◎)
- ③そばは3cm程度にカットし、柔らかくなるまで茹でる。
- ④鍋に水とそばつゆを入れ沸かし、ながねぎを入れ5分ほど煮込んだら、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ⑤器に3を入れ4を注ぎ、1としいたけをのせ完成。

【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：366kcal、たんぱく質：17.3g、脂質：10.2g
炭水化物：53.0g、ビタミンD：8.6μg、食塩相当量：1.7g

調理時間
約15分

キャベツの梅和え豆腐サラダ



【材料】(1人分)

やさしいおかず(キャベツの梅和えムース)…15g
絹ごし豆腐(30g)、マヨネーズ(5g)

【作り方】

- ①キャベツの梅和えムースは自然解凍する。
- ②1と水切りした絹ごし豆腐とマヨネーズを軽くつぶして和え、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

キャベツの梅和えムースはおいしい惣菜をそのままムースにしました。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：77kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：6.3g
炭水化物：2.8g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.3g

調理時間
約10分

調理時間
約15分

鶏の治部煮



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン (ポーション))…10g
やさしい素材(とけないほうれんそう、にんじん)…20g
A: 出汁(15g)、濃口しょうゆ(2g)、酒(1g)、みりん(3g)
とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ①チキンは半解凍状態で薄切りにする。
- ②ほうれんそう、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。
- ③鍋にAを入れ熱し、1と2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、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：52kcal、たんぱく質：2.8g、脂質：2.1g
炭水化物：6.1g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：0.5g

ぷるぷるいちごミルクゼリー



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご)……………25g
牛乳(70g)、グラニュー糖(5g)、粉末ゼラチン(0.5g)

【作り方】

- ①鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ温め、沸騰直前に火を止め、粉末ゼラチンを入れる。容器に流し入れ粗熱を取り冷やし固める。(※調理時間外)
- ②いちごは自然解凍してから薄くカットし、1にのせ完成。

【使用商品のポイント】

やさしい素材果物シリーズは本物の果物のような濃厚さ！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：98kcal、たんぱく質：2.8g、脂質：2.7g
炭水化物：16.0g、ビタミンD：0.2μg、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)	たんぱく21えび	たんぱく21チキン (ブロック)	温野菜しいたけ	とけないにんじん	とけないながねぎ	とけないほうれんそう	うたがい	キャベツの梅和え ムース
エネルギー(kcal)	154	271	153	37	40	31	120	170
たんぱく質(g)	22.0	22.8	4.2	0.3	0.6	1.1	0.2	3.4
脂質(g)	5.6	19.3	7.8	0.4	0.4	0.4	0.0	12.0
炭水化物(g)	4.4	1.5	21.4	8.7	9.2	6.4	30.4	13.8
食塩相当量(g)	1.0	0.7	0.3	0.2	0.1	0.2	0.1	1.2
アレルギー物質 (特定原材料等)	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	-	小麦・卵・乳成分・大豆
規格	120g(3個) /30×2	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(10個) /15×2	315g(7個) /15×2	180g(6個) /30×2	375g(15個) /12×2	180g(6個) /20×2

※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！