

お誕生日メニュー

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。



ちらし寿司 野菜の天ぷら お吸い物 いちごのチョコパン粥

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：580kcal、たんぱく質：14.7g、脂質：24.5g、
炭水化物：80.1g、ビタミンD：4.5μg、食塩相当量：2.3g

お役立ち情報配信

メルマガ登録



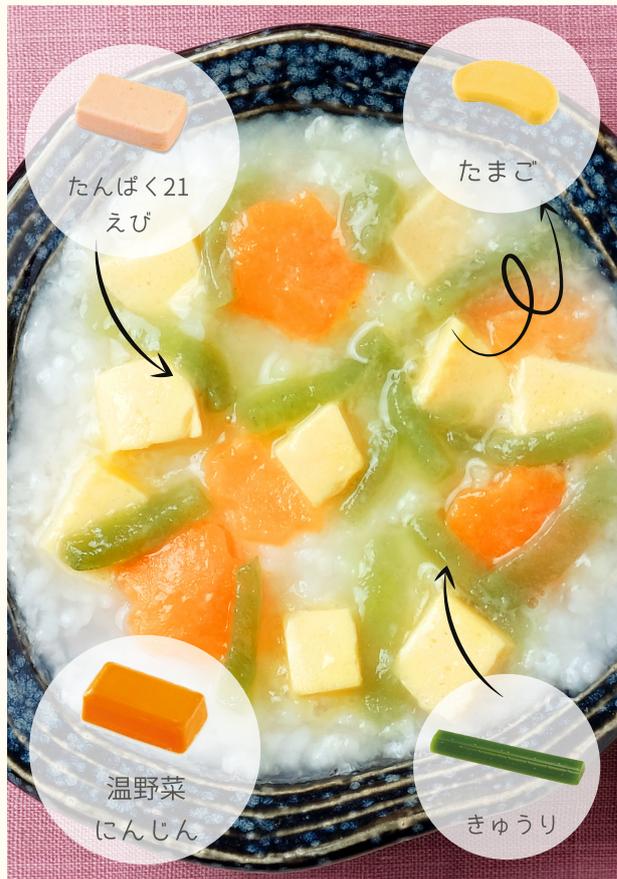
メディケア食品
公式インスタグラム



その他の行事食レシピ
はこちら！



ちらし寿司



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g
 やさしい素材(たまご)……………20g
 やさしい素材(温野菜にんじん)……………10g
 やさしい素材(きゅうり)……………11g
 全粥(150g)、すし酢(10g)

【作り方】

- ①えび、たまごは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②にんじんは半解凍状態で薄くスライスし、花型で抜く。
- ③きゅうりは半解凍状態で、細切りにカットする。
- ④全粥にすし酢を入れよく混ぜ、器に盛り、1、2、3を散らし完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21、たまごは自然解凍・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：239kcal、たんぱく質：8.7g、脂質：7.3g
 炭水化物：33.7g、ビタミンD：4.4μg、食塩相当量：1.0g

調理時間
約10分

野菜の天ぷら



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さつまいも、しいたけ、いんげん)
 ……………各20g
 天ぷら粉(8g)、水(8g)

【作り方】

- ①さつまいも、しいたけは半解凍状態で、丸型にくり抜く。
いんげんは半解凍状態で、細切りにカットする。
- ②天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、1をくぐらせて衣をつけ、170℃のフライヤーで3分程度揚げる。
- ③器に2を盛り完成。

【使用商品のポイント】

天ぷらには温野菜シリーズが合います！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：185kcal、たんぱく質：2.9g、脂質：11.6g
 炭水化物：20.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

調理時間
約10分

お吸い物



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さといも)……………20g
やさしい素材(とけないほうれんそう)……………10g
A：出汁(180g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0.2g)
酒(1g)、みりん(0.5g)
とろみ調整食品(4g)

【作り方】

- ①さといも、ほうれんそうは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れ温め、ほうれんそうを加え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火を止め、さといもを加える。
- ④3をお椀に注ぎ、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：44kcal、たんぱく質：1.6g、脂質：1.2g
炭水化物：9.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.0g

調理時間
約15分

いちごのチョコパン粥



【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご)……………25g
やさしい主食(パン粥 (MCT入り))……………30g
チョコレートソース(5g)

【作り方】

- ①いちごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②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。
- ③器に2を盛り、1をのせ、チョコレートソースをかけ完成。

【使用商品のポイント】

パン粥は1食(120g)当たり217kcalと少量で高エネルギーです！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：112kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：4.4g
炭水化物：16.5g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.1g

調理時間
約10分

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)	たまご	たんぱく 2 1 えび	温野菜 さといも	温野菜 さつまいも	温野菜 しいたけ	温野菜 いんげん	温野菜 にんじん	とけない ほうれんそう	きゅうり	いちご
エネルギー (kcal)	217	303	154	132	165	153	115	160	31	80	120
たんぱく質 (g)	4.4	11.7	22.0	4.1	3.0	4.2	4.0	2.9	1.1	0.4	0.2
脂質 (g)	10.8	26.0	5.6	6.2	8.1	8.1	3.6	8.0	0.4	0.0	0.0
炭水化物 (g)	24.4	3.8	4.4	20.2	27.4	23.0	23.7	24.6	6.4	21.5	30.4
ビタミンD (μg)	0.0	0.5	21.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩相当量 (g)	0.4	0.5	1.0	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1
アレルギー (28品目中)	小麦・乳成分・大豆	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	-
規格	120g/30×2	120g (3個)/30×2	120g (3個)/30×2	300g (3本)/20	180g (6個)/30×2	315g (7本)/12×2	375g (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。

【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！