

北海道

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
北海道ご当地メニューをお届け。

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。



コーンバターごはん 石狩鍋
いももち フルーツポンチ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：574kcal、たんぱく質：15.3g、脂質：14.4g、
炭水化物：95.0g、食塩相当量：2.8g

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！



コーンバターごはん



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないコーン)……………15g
無塩バター(5g)、パセリ(2g)、全粥(200g)
食塩(0.4g)

【作り方】

- ①コーンは半解凍状態で、1cm角にカットする。
- ②全粥を温めたら、食塩と無塩バター、①を加え、5分ほど煮込む。
- ③器に②を盛り、刻んだパセリをのせて完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：189kcal、たんぱく質：2.4g、脂質：4.5g
炭水化物：33.2g、食塩相当量：0.4g



調理時間
約10分

石狩鍋



【材料】(1人分)

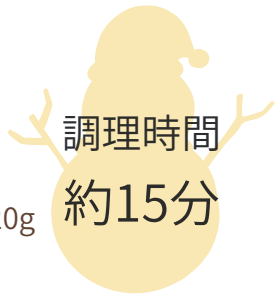
やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………40g
やさしい素材(温野菜キャベツ、しいたけ)…各20g
やさしい素材(温野菜にんじん)……………10g
やさしい素材(とけないだいこん)……………45g
昆布だし(200g)、とろみ調整食品(3.5g)
A：味噌(4g)、酒(6g)、みりん(6g)

【作り方】

- ①銀鮭は半解凍状態で、3等分にカットする。
- ②キャベツ、しいたけ、にんじん、だいこんは半解凍状態で、スライスする。
- ③鍋に昆布だしを入れ温め、Aを入れたら、①と②を加え、8分ほど煮込む。仕上げにとろみ調整食品を加えよく混ぜたら完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：204kcal、たんぱく質：11.2g、脂質：7.1g
炭水化物：23.3g、食塩相当量：1.6g



調理時間
約15分

いももち



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜じゃがいも)……………50g
A：しょうゆ(4g)、三温糖(10g)、みりん(4g)、
水(10g)
とろみ調整食品(0.75g)

【作り方】

- ①じゃがいもは半解凍状態で、2等分にカットし6分ほど蒸す。
- ②鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせたら弱火にし、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。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：120kcal、たんぱく質：1.6g、脂質：2.8g
炭水化物：23.2g、食塩相当量：0.7g



フルーツポンチ



【材料】(1人分)

やさしい素材(赤メロン)……………26g
サイダー(60g)、とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ①赤メロンは自然解凍し、4等分にカットする。
- ②サイダーにとろみ調整食品を加え、とろみをつけたら①を加えて軽く混ぜる。
- ③器に②を盛り、完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：0.1g、脂質：0.0g
炭水化物：15.3g、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銀鮭	温野菜じゃがいも	温野菜しいたけ	温野菜にんじん	温野菜キャベツ	とけないコーン	とけないだいこん	赤メロン
エネルギー(kcal)	173	131	153	160	126	50	30	120
たんぱく質(g)	21.4	2.5	4.2	3.4	3.7	0.8	0.2	0.4
脂質(g)	8.9	5.5	7.8	7.4	4.7	0.7	0.2	0.1
炭水化物(g)	1.8	21.1	21.4	23.3	21.2	10.4	7.2	30.4
食塩相当量(g)	0.8	0.1	0.3	0.3	0.3	0.1	0.2	0.1
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・さけ・大豆・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	乳成分・りんご
規 格	120g(3個) /30×2	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(10個) /15×2	360g(8個) /12×2	390g(15個) /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12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」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！