

# 関西

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  
関西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。



お好み焼き やたら漬け  
白みそ汁 洋なしと抹茶のティラミス

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：616kcal、たんぱく質：14.2g、脂質：34.7g、  
炭水化物：61.6g、食塩相当量：2.4g

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！





## お好み焼き

調理時間  
約10分



### 【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥MCT入り)……………120g  
やさしい素材(たんぱく21ポークブロック)………20g  
やさしい素材(温野菜キャベツ)……………10g  
ソース(5g)、マヨネーズ(5g)

### 【作り方】

- ①パン粥(MCT入り)は冷凍状態で袋ごとボイルし、平皿に盛り付ける。
- ②ポーク(ブロック)、キャベツは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③①に②をちらし、ソースとマヨネーズをかけて完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：326kcal、たんぱく質：9.5g、脂質：18.9g  
炭水化物：28.8g、食塩相当量：0.9g

## やたら漬け

調理時間  
約5分



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(きゅうりの酢の物ゼリー)…15g  
やさしい素材(とけないなす)……………15g  
しそドレッシング(8g)、とろみ調整食品(1.5g)

### 【作り方】

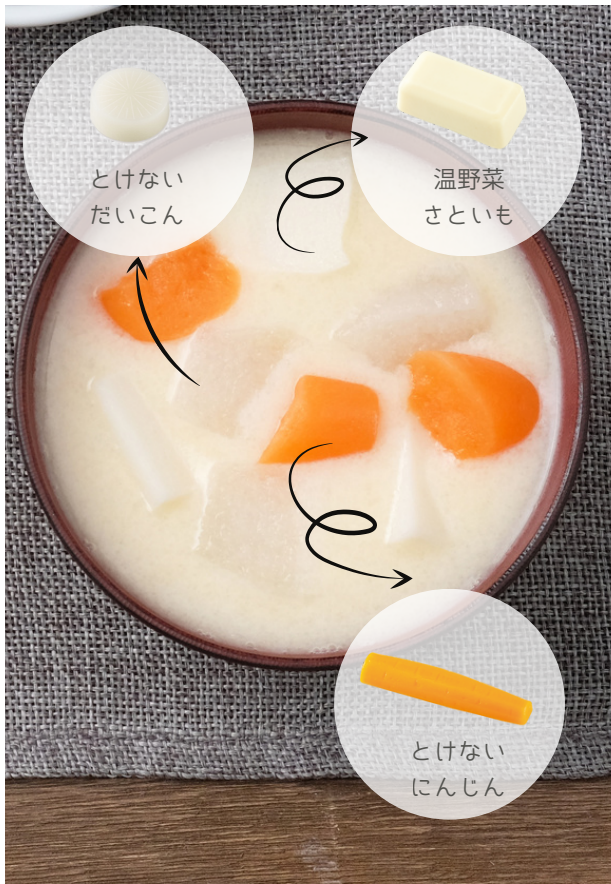
- ①きゅうりの酢の物ゼリー、なすは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②しそドレッシングにとろみ調整食品を加えとろみをつけ、①にかけて和える。
- ③器に②を盛り完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：39kcal、たんぱく質：0.4g、脂質：1.4g  
炭水化物：6.4g、食塩相当量：0.6g



## 白みそ汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないだいこん、にんじん)  
.....各15g  
やさしい素材(温野菜さといも).....20g  
A：出汁(150g)、白みそ(8g)、食塩(0.1g)  
とろみ調整食品(3g)

### 【作り方】

- ①だいこん、にんじん、さと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Aを入れ温めたら、①を加え、8分ほど煮込む。  
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。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：69kcal、たんぱく質：2.3g、脂質：1.6g  
炭水化物：12.2g、食塩相当量：0.9g

調理時間  
約15分

## 洋なしと抹茶ティラミス



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(洋なし).....26g  
マスカルポーネ(20g)、生クリーム(15g)、グラニュー糖(3.5g)  
スポンジ生地(5g)、抹茶粉 ※トッピング用(0.2g)  
A：抹茶粉(1g)、お湯(8g)

### 【作り方】

- ①洋なしは解凍状態で、4等分にカットする。
- ②ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ7分立てにする。  
柔らかく室温にもどしたマスカルポーネを加える。
- ③器にスポンジ生地を入れ、Aを溶いたものを回しかけ、  
②、①、②を順にのせ、抹茶粉を振り完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：182kcal、たんぱく質：2.0g、脂質：12.8g  
炭水化物：14.2g、食塩相当量：0.0g

調理時間  
約15分

## 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ポーク (ブロック)	温野菜ごとも	温野菜キャベツ	とけないにんじん	とけないだいこん	とけないなす	洋なし	きゅうりの酢の物 ゼリー
エネルギー(kcal)	217	271	132	126	37	30	31	95	168
たんぱく質(g)	4.4	22.7	3.6	3.7	0.3	0.2	0.3	0.1	0.5
脂質(g)	10.8	19.2	5.3	4.7	0.4	0.2	0.3	0.0	9.1
炭水化物(g)	24.4	1.9	20.9	21.2	8.7	7.2	7.2	23.5	21.7
食塩相当量(g)	0.4	0.6	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.5
アレルギー物質 (特定原材料等)	小麦・乳成分・大豆	卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	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・乳成分・大豆
規格	120G/30×2	300g(3個)/24	300g(3本)/30	300g(3本)/30	300g(10個)/15×2	360g(8個)/12×2	180g(6個)/30×2	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。

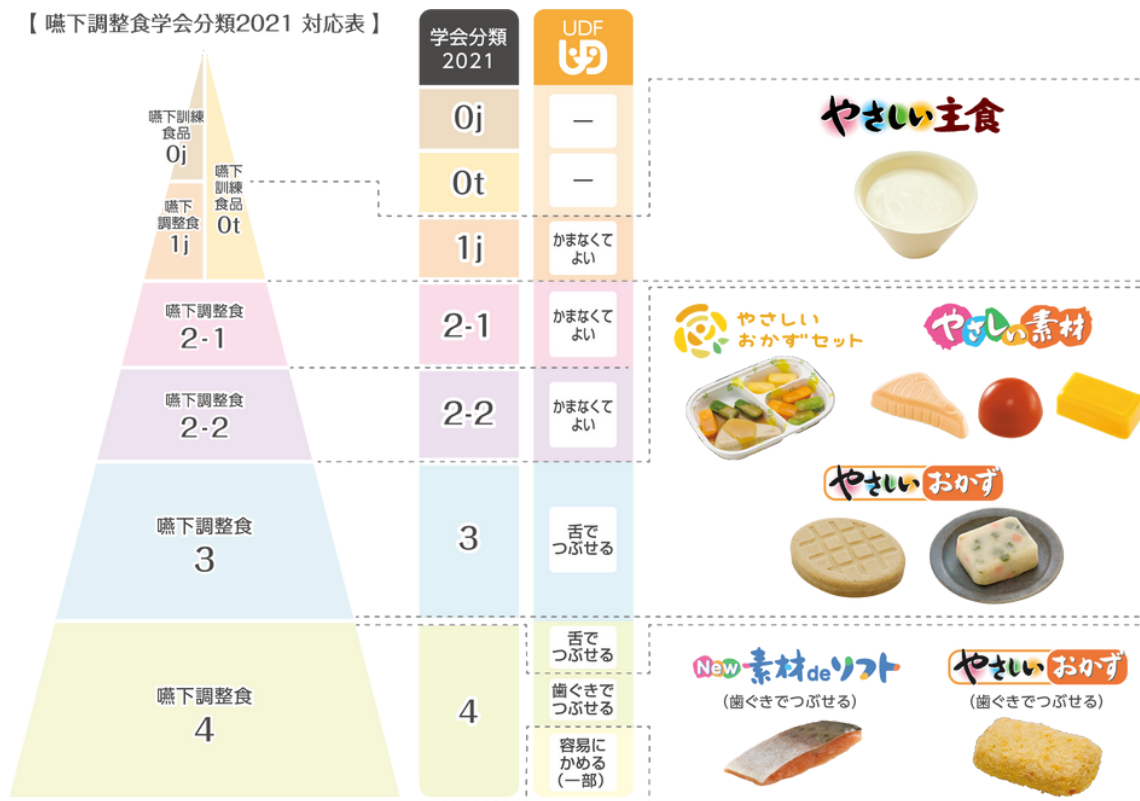
※パン粥は1パック120g当たりの栄養成分値です。

※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!