

東北



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）の東北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。



枝豆ごはん 芋煮
いかにんじん はちみつりんごヨーグルト

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：574kcal、たんぱく質：18.7g、脂質：16.2g、
炭水化物：85.0g、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！



枝豆ごはん



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないえだまめ)……………20g
全粥(200g)、食塩(0.3g)

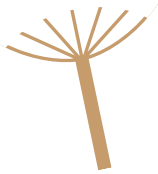
【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態で、1cm角にカットする。
- ②全粥を温めたら、食塩と①を加え、5分ほど煮込む。
- ③器に②を盛り完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：153kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：0.5g
炭水化物：33.0g、食塩相当量：0.4g

調理時間
約10分



芋煮



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ビーフブロック)…33.3g
やさしい素材(温野菜さといも、こんにやく)各25g
やさしい素材(とけないながねぎ)……………22.5g
水(100g)、とろみ調整食品(2g)
A：三温糖(3g)、しょうゆ(6g)、みりん(6g)

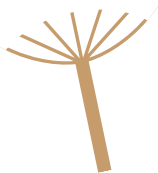
【作り方】

- ①ビーフ(ブロック)は半解凍状態で、スライスする。
- ②さといも、こんにやく、ながねぎは半解凍状態で、それぞれ食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に水とAを入れ温めたら、①と②を加え8分ほど煮込み、仕上げにとろみ調整食品を加えよく混ぜたら完成。

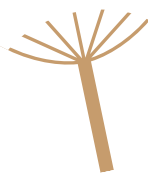
【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：209kcal、たんぱく質：9.8g、脂質：10.2g
炭水化物：20.9g、食塩相当量：1.4g

調理時間
約15分



調理時間
約10分



いかにんじん



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21いか)……………10g
やさしい素材(温野菜にんじん)……………33.3g
A：ざらめ(5g)、しょうゆ(5g)、酒(25g)
とろみ調整食品(1g)

【作り方】

- ①いか、にんじんは半解凍状態で、適当な大きさにカットする。
- ②Aを鍋に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ボウルに①と②を入れ混ぜ合わせ、器に盛り完成。

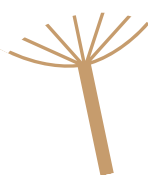
【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：123kcal、たんぱく質：3.7g、脂質：3.4g
炭水化物：15.7g、食塩相当量：0.9g

はちみつりんごヨーグルト



調理時間
約5分



【材料】(1人分)

やさしい素材(りんご)……………26g
無糖ヨーグルト(70g)、はちみつ(8g)

【作り方】

- ①りんごは解凍状態で、4等分にカットする。
- ②器に無糖ヨーグルトを盛り、①をのせ、はちみつを回しかけて完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：89kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：2.1g
炭水化物：15.4g、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いか	たんぱく21ビーフ (ブロック)	温野菜(か)とも	温野菜(こん)にやく	温野菜(にん)じん	とけない(な)がねぎ	とけない(え)だまめ	りんご
エネルギー(kcal)	174	285	132	145	160	40	57	85
たんぱく質(g)	22.1	22.6	3.6	3.0	3.4	0.6	2.6	0.1
脂質(g)	8.7	20.6	5.3	7.7	7.4	0.4	1.7	0.0
炭水化物(g)	2.0	2.3	20.9	19.7	23.3	9.2	8.2	21.7
食塩相当量(g)	0.9	0.7	0.2	0.4	0.3	0.1	0.3	0.1
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・いか・大豆・ゼラチン	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	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	りんご
規格	120g(3個) / 30×2	300g(3個) / 24	300g(3本) / 30	300g(3本) / 30	300g(3本) / 30	315g(7個) / 15×2	180g(6個) / 30×2	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！