

中四国

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
中四国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。



大山おこわ 煮ごめ えびみそ汁 オレンジとミルクゼリー

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：566kcal、たんぱく質：20.6g、脂質：13.7g、
炭水化物：90.5g、食塩相当量：2.9g

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！



大山おこわ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキンブロック)……20g
やさしい素材(温野菜にんじん、ごぼう、しいたけ)
……………各10g
全粥(180g)
A：顆粒だし(0.5g)、醤油(3g)、酒(1g)、みりん(1.5g)

【作り方】

- ①チキン(ブロック)、にんじん、ごぼう、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。
- ②鍋にAと全粥をいれ温め、①を入れ8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：238kcal、たんぱく質：7.9g、脂質：6.5g
炭水化物：36.6g、食塩相当量：0.7g

調理時間
約15分

煮ごめ



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こんにゃく、にんじん、さといも)……各10g
やさしい素材(とけないだいこん)……15g
あずき(5g)、とろみ調整食品(2.5g)
A：出汁(130g)、醤油(4.5g)、三温糖(2.5g)

【作り方】

- ①だいこん、こんにゃく、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とあずき(ゆでたもの)を加え8分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えよく混ぜる。
- ③器に②を注ぎ完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：86kcal、たんぱく質：2.2g、脂質：2.1g
炭水化物：15.1g、食塩相当量：0.9g

※あずきは食べる方の状態に合わせて調整してください。

調理時間
約15分

えびみそ汁

調理時間
約15分



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g
絹ごし豆腐(20g)、全粥(20g)
A：白味噌(5g)、赤味噌(2g)
水(140g)、とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①えびは解凍状態で、おかゆと一緒にフードプロセッサーで回しペースト状にする。
- ②絹ごし豆腐は食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に水を入れ温めたら、Aを溶き入れ①と②を加え8分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④お椀に③を注ぎ完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：80kcal、たんぱく質：6.5g、脂質：2.1g
炭水化物：8.5g、食塩相当量：1.2g

オレンジとミルクゼリー

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい素材(バレンシアオレンジ)……………26g
牛乳(80g)、グラニュー糖(10g)、ゼラチン(1.5g)
A：グラニュー糖(8g)、水(8g)
とろみ調整食品(0.2g)

【作り方】

- ①鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ温め、ゼラチンを加えよく混ぜて溶かす。バットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
(※調理時間外)
- ②鍋にAをいれ加熱し、グラニュー糖が溶けたら、とろみ調整食品を加えとろみをつけ、粗熱を取る。
- ③器に角切りにした①を盛り、解凍したバレンシアオレンジをのせる。②をかけ完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：162kcal、たんぱく質：4.0g、脂質：3.0g
炭水化物：30.3g、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えび	たんぱく21チキン (フロック)	温野菜(芋)	温野菜しいたけ	温野菜こんにゃく	温野菜(ほう)	温野菜にんじん	とけないだいこん	バレンシアオレンジ
エネルギー(kcal)	154	271	132	153	145	165	160	30	123
たんぱく質(g)	22.0	22.8	3.6	4.2	3.0	2.6	3.4	0.2	0.4
脂質(g)	5.6	19.3	5.3	7.8	7.7	8.5	7.4	0.2	0.1
炭水化物(g)	4.4	1.5	20.9	21.4	19.7	23.7	23.3	7.2	31.8
食塩相当量(g)	1.0	0.7	0.2	0.3	0.4	0.2	0.3	0.2	0.05
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	卵・乳成分・ 大豆	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	オレンジ
規格	120g(3個) /30×2	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	360g(8個) /12×2	375g(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！