厨房の負担と低栄養リスク軽減を目指す献立提案

調理オペレーション大改善！

メリット1
カット作業
食材ロスゼロ

メリット2
自然解凍
冷蔵庫解凍可

メリット3
使用商品の
集約

さらに少量高栄養へのこだわり

たんぱく21

みためがシリーズ

惣菜ムース・ゼリー

嚥下調整食学会分類コード３相当

朝・昼・夕の2週間献立を

ご用意しました！

献立平均栄養価（1日当たり）
エネルギー　1,447kcal
たんぱく質　50.1g

＼ こんな お悩み ありませんか？ ／

調理員が確保できない
高齢化してきている

調理はなるべく
簡素化したい

食材が冷凍庫に
入りきらない

調理オペレーションをシンプルに。
カットレス＆自然解凍商品が解決をお手伝い！

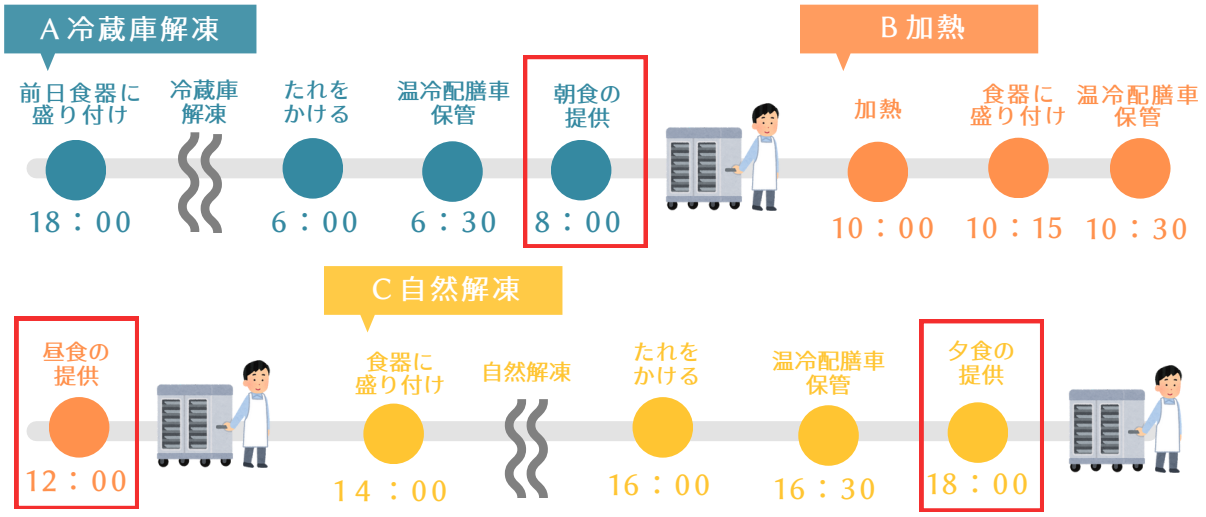
①カット作業ゼロ・食材ロスゼロ！

盛り付け時は袋から出してそのまま使用可能。
カットがいらないので端材がでません。
カットゼロで作業負担軽減、食材ロスが軽減されます。

②自然解凍・冷蔵庫解凍可

３パターン（冷蔵庫解凍・加熱・自然解凍）の提供方法が可能。
作業負担を軽減し、人員が確保できる昼間に作業を集中させるなど、
病院・施設様のオペレーションに合った調理方法を選択頂けます。

【1日の食事提供時のパターン例】



※冷蔵庫や自然解凍で保管する際などは、必ず蓋やラップをして衛生的な環境を保ち二次汚染を防ぐようにしてください。
※食器に盛り付け、スチコンで加熱をすることも可能です。（加熱時間詳細は次のページ）

③使用商品の集約

33アイテム※で朝昼夜２週間分の献立を作成できます。
商品の集約により、管理負担を軽減。
保管スペースの確保にもお役立ちします。

※最終ページの使用商品一覧参照

2週間献立一例

★解凍時間目安
冷蔵庫解凍　約5時間
自然解凍(20℃)　約2時間

★食器盛り付け後にスチコンで加熱をする場合
食器に盛り付け解凍し、食器の蓋をした状態で、
コンビモード100℃ 蒸気量40% 約20分
または　スチームモード100℃　約15分

※惣菜ゼリーは加熱調理不可です。温冷配膳車の「冷」へ配置してください。
※お手持ちの食器の仕様をご確認いただき、蒸気量や加熱時間を調整してください。
※使用するスチコンや、投入量によって調理時間が異なる可能性もございます。

★加熱時間目安

スチコン　スチームモード100℃	
やさしい素材　たんぱく21　魚	7～8分
やさしい素材　たんぱく21　肉	約7分
やさしい素材　たまご	約7分
やさしいおかず　惣菜ムース	約10分
やさしいおかず　みためがシリーズ	
ハンバーグ、ウインナー、シューマイ	約9分
みためがハム	約7分

朝食

A 冷蔵庫解凍

栄養価（一食当たり）

エネルギー	532kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	23.6g
炭水化物	59.7g
食塩相当量	1.4g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆たまごの中華あん	
たまご	40g(1個)
中華あん	7g
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
◆ほうれん草の白和え	
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

作り方

◆たまごの中華あん
①前日にたまご、ミニとけないピーマン、ミニとけないにんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、たまごに中華あんをかける。
③保温して提供する。

◆ほうれん草の白和え
①前日にほうれん草の白和えムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、保温または保冷して提供する。

◆すまし汁
①前日に豆腐をお椀に盛り付ける。
②だし汁に調味料を加え、とろみ調整食品でとろみをつけ、お椀に盛る。
③保温して提供する。

昼食

B 加熱

栄養価（一食当たり）

エネルギー	542kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	24.6g
炭水化物	70.7g
食塩相当量	2.4g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆ハンバーグトマトソース	
みためがハンバーグ	40 g (1個)
ミニとけないたまねぎ	15 g (3個)
ミニとけないピーマン	15 g (3個)
トマトソース	15 g
◆金平ごぼうマヨ添え	
金平ごぼうムース	30 g (1個)
マヨネーズ	5g
◆ほうれん草のバター炒め	
ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆かぼちゃのクリームスープ	
かぼちゃのクリームスープ	150g

作り方

◆ハンバーグトマトソース
①みためがハンバーグ、ミニとけないたまねぎ、ミニとけないピーマンをスチコンで加熱する。
②お皿に盛り付け、ハンバーグにトマトソースをかける。
③保温して提供する。

◆金平ごぼう
①金平ごぼうムースをスチコンで加熱する。
②お皿に盛り付け、マヨネーズを添え、保温または保冷して提供する。

◆ほうれん草のバター炒め
①ほうれん草のバター炒めムースをスチコンで加熱する。
②お皿に盛り付け、保温または保冷して提供する。

◆かぼちゃのクリームスープ
①かぼちゃのクリームスープを温めて盛り付ける。
②保温して提供する。

夕食

C 自然解凍

栄養価（一食当たり）

エネルギー	414kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	11.3g
炭水化物	61.0g
食塩相当量	2.3g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆赤魚の煮つけ	
たんぱく21赤魚	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
煮つけのたれ	10g
とろみ調整食品	適量
◆ポテトサラダはちみつがけ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
はちみつ	5g
◆ひじき煮	
ひじき煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆赤魚の煮つけ
①たんぱく21赤魚、ミニとけないほうれんそうをお皿に盛り付け、自然解凍する。
②煮つけのたれをかける。
③保温して提供する。

◆ポテトサラダ
①ポテトサラダをお皿に盛り付け、自然解凍する。
②はちみつをかける。
③保温または保冷して提供する。

◆ひじき煮
①ひじき煮をお皿に盛り付け、自然解凍する。
②保温または保冷して提供する。

◆味噌汁
①お椀に豆腐を盛り付ける。
②だし汁に味噌を溶き、とろみ調整食品でとろみをつけ、①に盛る。
②保温して提供する。

（七訂計算値）

※豆腐はカット頂くか、冷凍カット豆腐ご使用を想定しています。

2週間献立　平均栄養価（1日あたり）
エネルギー：1,447kcal　たんぱく質：50.1g　脂質：55.6g
炭水化物：183.1g　食塩相当量：6.6g

2 週 間

朝食

1日目

◆オムレツのホワイトソースがけ	
たまご	40g(1個)
ホワイトソース	10g
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆コンソメスープ	
豆腐	30g
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
540	16.6	25.4	59.3	1.9

2日目

◆ハムステーキ	
みためがハム	45g(3個)
ケチャップ	7g
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
和風クリーミィドレッシング	5g
◆ポテトサラダ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
563	18.1	25.7	62.5	2.4

3日目

◆白身魚と野菜の甘酢あんかけ	
たんぱく21白身魚	40g(1個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
甘酢あんのたれ	7g
◆ほうれん草のバター炒め	
ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
486	21.8	16.0	62.1	1.9

昼食

1日目

◆鮭のバター醤油	
たんぱく21銀鮭	40g(1個)
バター	5g
醤油	5g
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
◆金平ごぼう	
金平ごぼうムース	30g(1個)
◆ほうれん草のごま白和え	
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)
ごまドレッシング	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
452	17.1	17.5	55.2	2.8

2日目

◆ぶりの煮付け	
たんぱく21ぶり	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
煮付たれ	10g(2個)
◆ひじきの和風あんかけ	
ひじき煮ムース	30g
和風あん	7g
◆いんげんのごま和え	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
398	16.0	10.7	58.1	1.8

3日目

◆ポトフ	
みためがウインナー	40g(1個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
ミニとけないはくさい	15g(3個)
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量
◆キャベツの梅和え	
キャベツの梅和えムース	30g(1個)
◆きゅうりのナムル中華あん	
きゅうりのナムルゼリー	30g(1個)
中華あん	7g
◆全粥	
全粥	250g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
435	9.5	18.5	56.0	2.1

夕食

1日目

◆すき焼き風	
たんぱく21ビーフ	40g(1個)
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
すき焼きのたれ	10g
◆キャベツの梅マヨ和え	
キャベツの梅和えムース	30g(1個)
マヨネーズ	5g
◆きゅうりの酢の物	
きゅうりの酢の物ゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
475	15.5	19.5	58.0	2.0

2日目

◆鶏肉と野菜のコンソメ煮	
たんぱく21チキン	40g(1個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
コンソメスープ	50g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量
◆小松菜の煮びたし	
小松菜の煮びたしムース	30g
◆たまねぎサラダ	
たまねぎサラダゼリー	30g(1個)
フレンチドレッシング	5g
◆全粥	
全粥	250g
◆コーンクリームスープ	
コーンクリームスープ	150g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
533	16.4	22.1	66.6	2.9

3日目

◆ホイコーロー風	
たんぱく21ポーク	40g(1個)
ミニとけないたまねぎ	15g(3個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
回鍋肉のたれ	15g
◆かぼちゃの含め煮はちみつがけ	
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)
はちみつ	5g
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆中華スープ	
豆腐	30g
中華だし	100g
塩	0.3g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
460	16.3	16.3	62.0	2.0

1日計

1日目 E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1467	49.2	62.4	172.5	6.7

2日目 E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1494	50.5	58.5	187.2	7.1

3日目 E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1381	47.6	50.8	180.1	6.0

献立表

材料、分量
（1人分）

E：エネルギー　P：たんぱく質　F：脂質
C：炭水化物　S：食塩相当量　（七訂計算値）

4日目

◆たまごの中華あん	
たまご	40g(1個)
中華あん	7g
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
◆ほうれん草の白和え	
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
532	17.6	23.6	59.7	1.4

5日目

◆さわらの生姜煮	
たんぱく21さわら	40g(1個)
めんつゆ	6g
水	18g
しょうがすりおろし	0.5g
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
479	21.4	16.8	59.3	2.4

6日目

◆チキンのトマト煮	
たんぱく21チキン	40g(1個)
ミニとけないたまねぎ	15g(3個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
トマトソース	15g
◆切干大根	
切干大根ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆コンソメスープ	
豆腐	30g
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
512	21.6	20.0	59.6	1.8

7日目

◆さばの味噌煮	
たんぱく21 さば	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
味噌煮のたれ	10g
◆いんげんの胡麻え	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
504	22.1	18.3	60.1	1.8

◆豚肉の照り焼き	
たんぱく21ポーク	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
照り焼きのたれ	10g
◆切干大根マヨ添え	
切干大根ムース	30g(1個)
マヨネーズ	5g
◆ひじき煮	
ひじき煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆中華スープ	
豆腐	30g
中華だし	100g
塩	0.3g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
462	16.3	18.9	55.3	1.7

◆ハンバーグデミ	
みためがハンバーグ	40g(1個)
デミグラスソース	15g
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
◆いんげんの中華あん	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
中華あん	7g
◆たまねぎサラダ	
たまねぎサラダゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆かぼちゃのクリームスープ	
かぼちゃのクリームスープ	150g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
526	11.3	21.8	73.5	2.7

◆シューマイのうま煮	
みためがシューマイ	48g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
ミニとけないはくさい	15g(3個)
中華だし	30g
オイスターソース	3g
ごま油	3g
とろみ調整食品	適量
◆キャベツの梅和え青しそ風味	
キャベツの梅和えムース	30g(1個)
青しそドレッシング	7g
◆きゅうりの酢の物	
きゅうりの酢の物ゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
481	12.1	21.2	59.0	2.9

◆酢豚	
たんぱく21ポーク	40g(1個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
酢豚のたれ	15g
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
◆ほうれん草のごま白和え	
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)
胡麻ドレッシング	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆コーンクリームスープ	
コーンクリームスープ	150g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
578	16.8	25.6	69.4	2.7

◆銀鮭の煮付け	
たんぱく21銀鮭	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
煮付のたれ	10g
とろみ調整食品	適量
◆ポテトサラダ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
◆金平ごぼう柚子風味	
金平ごぼうムース	30g(1個)
柚子味噌	5g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
418	16.2	11.5	61.0	2.5

◆牛肉のピーマンみそ仕立て	
たんぱく２１ビーフ	40g(1個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
味噌煮のたれ	10g
◆小松菜の煮びたしごま風味	
小松菜の煮びたしムース	30g(1個)
ごまドレッシング	7g
◆きゅうりのナムル	
きゅうりのナムルゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆中華スープ	
豆腐	30g
中華だし	100g
塩	0.3g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
463	16.2	17.9	57.3	1.9

◆白身魚の蒲焼風	
たんぱく21白身魚	40g(1個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
蒲焼のたれ	6g
とろみ調整食品	適量
◆ほうれん草の和風バター炒め	
ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)
◆かぼちゃサラダ	
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)
フレンチドレッシング	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
407	15.6	13.1	55.5	2.1

◆赤魚の煮付け	
たんぱく21赤魚	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
煮付けのたれ	10g
とろみ調整食品	適量
◆ポテトサラダはちみつがけ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
はちみつ	5g
◆ひじき煮	
ひじき煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
414	16.1	11.3	61.0	2.3

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1412	50.1	54.0	176.0	5.6

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1468	48.9	56.5	190.1	7.0

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1400	49.3	54.3	174.1	6.8

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1496	55.0	55.2	190.5	6.8

朝食

8日目

◆シューマイのポン酢がけ	
みためがシューマイ	64g(4個)
ポン酢	5g
とろみ調整食品	適量
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
◆金平ごぼう	
金平ごぼうムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
544	18.5	23.7	61.9	2.3

9日目

◆豚肉の野菜あんかけ	
たんぱく21ポーク	40g(1個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
めんつゆ	6g
水	18g
ごま油	3g
とろみ調整食品	適量
◆たまねぎサラダ	
たまねぎサラダゼリー	30g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
549	21.6	23.4	61.8	2.3

10日目

◆ウインナープレート	
みためがウインナー	40g(1個)
ケチャップ	7g
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
マヨネーズ	3g
◆ポテトサラダ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆コンソメスープ	
豆腐	30g
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
546	17.2	25.2	60.3	2.0

昼食

8日目

◆さわらの南蛮漬け	
たんぱく21さわら	40g(1個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
南蛮漬けのたれ	7g
とろみ調整食品	適量
◆きゅうりの酢の物中華あん	
きゅうりの酢の物ゼリー	30g(1個)
中華あん	7g
◆かぼちゃの含め煮	
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
404	15.3	10.6	60.6	2.2

9日目

◆白身魚のトマトソース	
たんぱく21白身魚	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
トマトソース	15g
◆ひじき煮和風あん	
ひじき煮ムース	30g(1個)
和風あん	7g
◆ほうれん草の白和え	
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆コーンクリームスープ	
コーンクリームスープ	150g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
500	17.1	17.4	68.0	2.2

10日目

◆ぶりの照り焼き	
たんぱく21ぶり	40g(1個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
照り焼きのタレ	15g
◆ほうれん草のサラダ	
ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)
フレンチドレッシング	7g
◆いんげんのごま和え	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
418	16.9	11.6	60.5	2.6

夕食

8日目

◆鶏肉のごまだれがけ	
たんぱく21チキン	40g(1個)
ごまだれ	8g
ミニとけないはくさい	15g(3個)
◆キャベツの梅和え	
キャベツの梅和えムース	30g(1個)
◆切干大根マヨ添え	
切干大根ムース	30g(1個)
マヨネーズ	5g
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
476	16.5	20.5	54.8	1.9

9日目

◆和風ハンバーグ	
みためがハンバーグ	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
ポン酢	5g
水	10g
とろみ調整食品	適量
◆小松菜の煮びたし柚子風味	
小松菜の煮びたしムース	30g(1個)
柚子味噌	5g
◆きゅうりのナムル	
きゅうりのナムルゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
430	11.1	16.3	58.2	2.5

10日目

◆牛肉のさっぱり煮	
たんぱく21ビーフ	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ポン酢	5g
水	10g
とろみ調整食品	適量
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
オーロラソース	5g
◆かぼちゃの含め煮	
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
458	15.7	18.9	55.7	2.2

1日計

8日目 E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1424	50.3	54.8	177.3	6.4

9日目 E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1479	49.8	57.1	188.0	7.0

10日目 E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1422	49.8	55.7	176.5	6.8

献立表

材料、分量
（1人分）

E：エネルギー　P：たんぱく質　F：脂質
C：炭水化物　S：食塩相当量　（七訂計算値）

11日目

◆鮭のクリーム煮	
たんぱく21銀鮭	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
ホワイトソース	15g
◆きゅうりのナムル	
きゅうりのナムルゼリー	30g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
489	21.2	16.9	61.6	1.9

◆豚の生姜焼き風	
たんぱく21ポーク	40g(1個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
生姜焼きのたれ	10g
◆たまねぎサラダ	
たまねぎサラダゼリー	30g(1個)
◆小松菜の煮びたしごま風味	
小松菜の煮びたしムース	30g(1個)
ごまドレッシング	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
461	16.4	17.9	58.0	2.7

◆赤魚の甘酢あん	
たんぱく21赤魚	40g(1個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
甘酢あんのたれ	15g
◆切干大根中華あん	
切干大根ムース	30g(1個)
中華あん	7g
◆キャベツの梅和え	
キャベツの梅和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆かぼちゃのクリームスープ	
かぼちゃのクリームスープ	150g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
526	17.6	17.4	76.7	2.5

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1476	55.2	52.2	196.3	7.1

12日目

◆オムレツ	
たまご	40g(1個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
トマトソース	15g
◆ひじき煮	
ひじき煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆中華スープ	
豆腐	30g
中華だし	100g
塩	0.3g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
520	17.9	22.6	59.2	1.2

◆鶏の照り焼き風	
たんぱく21チキン	40g(1個)
照り焼きたれ	8g
ミニとけないにんじん	15g(3個)
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
◆ほうれん草の白和え和風あん	
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)
和風あん	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
453	16.1	17.1	58.2	2.3

◆さばの煮付け	
たんぱく21さば	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
煮物のたれ	10g
とろみ調整食品	適量
◆ポテトサラダ	
オーロラソースがけ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
オーロラソース	7g
◆いんげんのごま和え	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
豆腐	30g
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
438	15.9	16.1	55.8	1.9

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1411	49.9	55.8	173.2	5.4

13日目

◆銀鮭の柚子味噌焼	
たんぱく21銀鮭	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
柚子味噌	8g
◆きゅうりの酢の物	
きゅうりの酢の物ゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
495	21.5	15.8	64.8	2.0

◆ハンバーグトマトソース	
みためがハンバーグ	40g(1個)
ミニとけないたまねぎ	15g(3個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
トマトソース	15g
◆金平ごぼうマヨ添え	
金平ごぼうムース	30g(1個)
マヨネーズ	5g
◆ほうれん草のバター炒め	
ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆かぼちゃのクリームスープ	
かぼちゃのクリームスープ	150g

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
542	11.6	24.6	70.7	2.4

◆牛肉のデミグラスソース	
たんぱく21ビーフ	40g(1個)
ミニとけないたまねぎ	15g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
デミグラスソース	15g
◆たまねぎサラダ	
たまねぎサラダゼリー	30g(1個)
◆小松菜の煮びたししそ風味	
小松菜の煮びたしムース	30g(1個)
青じそドレッシング	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
455	16.2	17.0	58.9	2.5

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1492	49.3	57.4	194.4	6.9

14日目

◆ウインナープレート	
みためがウインナー	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
ミニとけないたまねぎ	10g(2個)
ケチャップ	7g
◆かぼちゃの含め煮	
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆コンソメスープ	
豆腐	30g
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量
◆牛乳	
牛乳	200ml

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
534	17.6	22.9	62.4	2.0

◆ぶりのトマト煮	
たんぱく21ぶり	40g(1個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
トマトソース	15g
◆きゅうりのナムル	
きゅうりのナムルゼリー	30g(1個)
◆ひじき煮和風あん	
ひじき煮ムース	30g(1個)
和風あん	7g
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
398	15.5	10.8	59.1	2.0

◆シューマイの中華あんかけ	
みためがシューマイ	64g(4個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
甘酢あんのたれ	15g
◆切干大根柚子風味	
切干大根ムース	30g(1個)
柚子味噌	5g
◆いんげんのごま和え	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
豆腐	30g
味噌	7g
だし汁	120g
とろみ調整食品	適量

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
497	13.4	19.6	65.1	2.4

E(kcal)	P(g)	F(g)	C(g)	S (g)
1429	46.5	53.3	186.6	6.4

使用商品一覧

舌でつぶせる

嚥下調整食学会
分類2021
「コード3」相当

すべて自然解凍・冷蔵庫解凍OK！カットレス商品です！

やさしい素材

少量高栄養

たんぱく21赤魚
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21ぶり
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21白身魚
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21銀鮭
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21さば
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21さわら
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21チキン(ポーション)
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21ポーク(ポーション)
規格 120g(3個)/30×2

たんぱく21ビーフ(ポーション)
規格 120g(3個)/30×2

たまご
規格 120g(3個)/30×2

ミニとけないにんじん
規格 500g/10×2

ミニとけないたまねぎ
規格 500g/10×2

ミニとけないピーマン
規格 500g/10×2

ミニとけないほうれんそう
規格 500g/10×2

ミニとけないはくさい
規格 500g/10×2

やさしいおかず

少量高栄養

みためがハンバーグ
規格 120g(3個)/30

みためがハム
規格 90g(6枚)/30×2

みためがウインナー
規格 120g(3個)/30×2

みためがシューマイ
規格 160g(10個)/40

キャベツの梅和えムース
規格 180g(6個)/20×2

ほうれん草の白和えムース
規格 180g(6個)/20×2

切干大根ムース
規格 180g(6個)/20×2

かぼちゃの含め煮ムース
規格 180g(6個)/20×2

ポテトサラダムース
規格 180g(6個)/20×2

金平ごぼうムース
規格 180g(6個)/20×2

小松菜の煮びたしムース
規格 180g(6個)/20×2

ほうれん草のバター炒めムース
規格 180g(6個)/20×2

ひじき煮ムース
規格 180g(6個)/20×2

いんげんのごま和えムース
規格 180g(6個)/20×2

きゅうりのナムルゼリー
規格 180g(6個)/20×2

きゅうりの酢の物ゼリー
規格 180g(6個)/20×2

コールスローゼリー
規格 180g(6個)/20×2

たまねぎサラダゼリー
規格 180g(6個)/20×2

MARUHA NICHIRO
海といのちの未来をつくる
マルハニチロ株式会社

商品の詳細、栄養成分等の情報は
メディケア食品HPから

マルハニチロ　メディケア食品