

節分御膳

肉と魚をふんだんに使ったボリューム満点、栄養たっぷりの献立

ぶりとだいこんの
韓国風煮込み

②

りんごとバナナの
キャラメル仕立て

⑤

③
ごまつなとにんじんの
胡麻和え

① チキンとしいたけの
あんかけおかゆ

④ 韓国風わかめスープ

おすすめ!



チキンとしいたけのあんかけおかゆ



あんかけの具材のたんぱく21シリーズと温野菜シリーズは少量で高栄養!

この1品でエネルギーが287kcal、たんぱく質14.6g摂れます♪
節分にぴったりな元気の出る1品です!

 **umios**

他にもレシピが満載♪



Umios株式会社

Umiosのメディアケア食品

検索!!



③こまつなとにんじんの 胡麻和え



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜こまつな、にんじん)・・・各25g
A:ごまペースト(10g)、濃口しょうゆ(3g)
砂糖(3g)、出汁(10g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜こまつな、温野菜にんじんは半解凍し、細切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加え、和える。
- ③器に②を盛り完成。

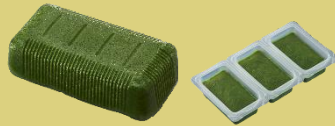
<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
143	4.0	8.4	17.2	0.6

<使用食材>



温野菜こまつな



300g(3本)/20

温野菜にんじん



300g(3本)/20

④韓国風わかめスープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん)又は
(ミニとけないにんじん) ……10g
・やさしい素材(とけないたまねぎ、又はミニたまねぎ)
とけないわかめ ……各15g
A:水(150g)、鶏ガラスープの素(1g)
食塩(0.8g)、ごま油(2g)
とろみ調整食品(3g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①とけないにんじん、とけないたまねぎ、とけないわかめは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。(ミニとけない野菜はカット不要)
- ②鍋にAを入れて熱し、①を加えて煮込む。とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③お椀に②を盛り完成。

<1食あたりの栄養成分>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
とけない野菜を使用	40	0.3	2.1	6.3	1.5
ミニとけない野菜を使用	40	0.3	2.0	6.3	1.5

<使用食材>



とけないにんじん



300g(10本)/15×2

ミニとけない
にんじん



500g/10×2

とけないたまねぎ



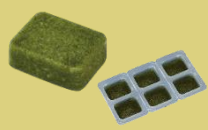
360g(8個)/12×2

ミニとけない
たまねぎ



500g/10×2

とけないわかめ



180g(6個)/30×2

⑤りんごとバナナのキャラメル仕立て



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(バナナ).....25g
- ・やさしい素材(りんご).....26g
- キャラメルソース(10g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①バナナ、りんごは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②器に①を盛り、キャラメルソースをかけ完成。

<1食あたりの栄養成分>

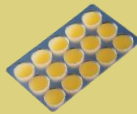
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
102	0.5	2.2	20.8	0.0

<使用食材>

バナナ

りんご

やさしい素材



375g(15個)/12×2

390g(15個)/12×2



自 冷
煮 焼 蒸 揚

韓国風わかめスープで使用している「とけないゼリー野菜」は、ゼリーなのに加熱してもとけません！高温で煮るような味噌汁や炒め物も作れます！調味料の染み込みがよいので煮物に使用してもとてもおいしいです♪

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

	学会分類 2021	UDF	
嚥下訓練食品 0j	0j	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 0t	0t	—	
嚥下調整食 1j	1j	かまなくてよい	ひとだのチカラ
嚥下調整食 2-1	2-1	かまなくてよい	やさしいおかず"セット"
嚥下調整食 2-2	2-2	かまなくてよい	やさしい素材
嚥下調整食 3	3	舌でつぶせる	やさしいおかず
嚥下調整食 4	4	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる(一部)	New 素材deソフ (歯ぐきでつぶせる) やさしいおかず (歯ぐきでつぶせる)

※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。