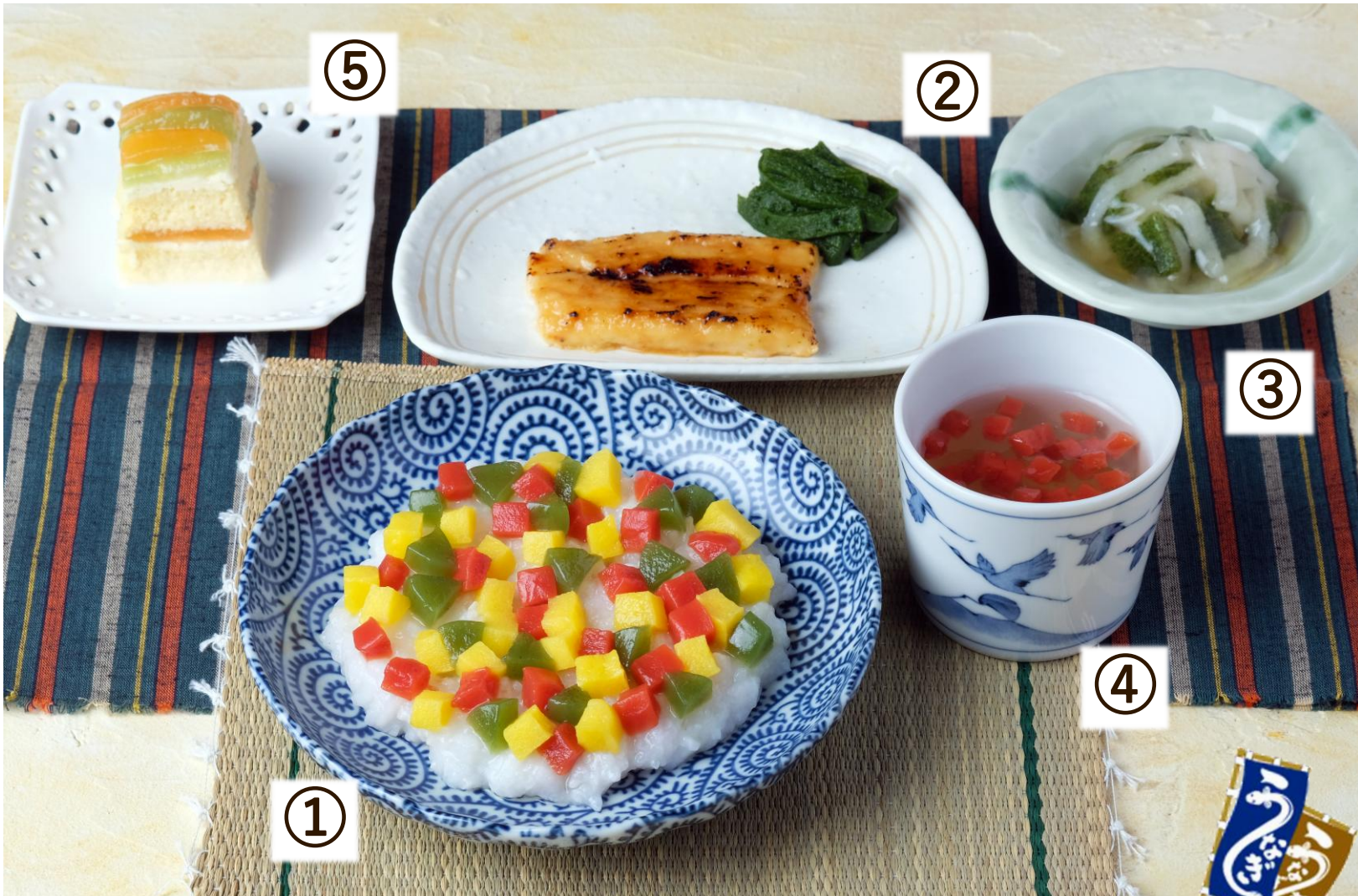


土用の丑の日

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
行事食のアイデアを毎月お届け。
このうちの1品でも参考にさせていただいたら幸いです。



- ①夏野菜ちらし ②うなぎの蒲焼風 ③わかめとだいこんの酢の物
④トマトのすり流しスープ ⑤赤メロンとキウイのショートケーキ

★Point! うなぎの蒲焼をメインに、夏野菜を使用したさっぱりちらし寿司とわかめの酢の物、
トマトのすり流しなど暑気払いにぴったりの御膳です。

<1献立当たりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μ g)	食塩相当量 (g)
470	13.7	10.6	80.2	13.1	3.6

 **umios**

他にもレシピが満載♪



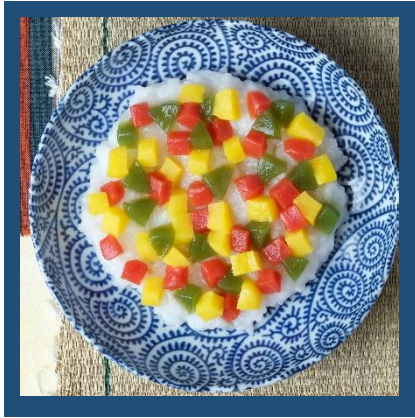
Umios株式会社

Umiosのメディアケア食品

検索!!



①夏野菜ちらし



【材料】(1人分)

・やさしい素材(きゅうり、コーン、トマト)……各13g
 おかゆ(120g)、寿司酢(10g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①きゅうり、コーン、トマトは解凍状態でダイス状にカットする。
- ②おかゆに寿司酢を混ぜ込み、冷ます。
- ③②を器に盛り、①をトッピングし完成。

★Point! 夏野菜を使用した見た目にも楽しめる1品です!

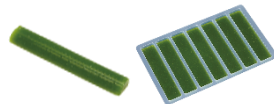
<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
130	1.6	0.2	31.5	0.0	0.7

<使用食材>



きゅうり



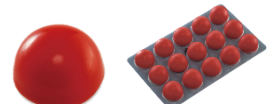
315g(7本)/12×2

コーン



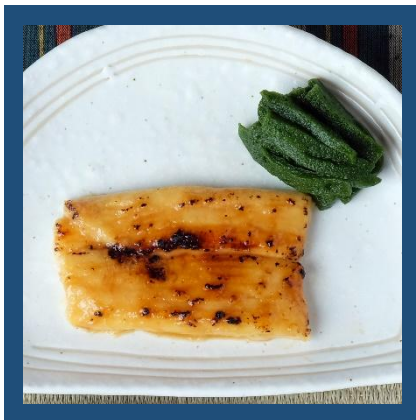
390g(15個)/12×2

トマト



390g(15個)/12×2

②うなぎの蒲焼風



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21白身魚)……40g
 ・やさしい素材(とけないほうれんそう)……10g
 蒲焼のたれ：濃口しょうゆ(8g)、みりん(10g)、酒(5g)
 上白糖(5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①白身魚は半解凍状態で2枚にスライスし、1枚を裏返して図のように合わせ蒲焼のような長方形にする。表面にフォークでスジを付ける。



- ②蒲焼のたれの材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、①の表面に塗り、軽くバーナーで焼く。
- ③ほうれんそうは半解凍状態で千切りにする。
- ④②、③を器に盛り完成。

★Point! 土用の丑の日に欠かせないうなぎをやさしい素材たんぱく21白身魚でアレンジしました。たんぱく21シリーズは自然解凍でも召し上がりいただけます!

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
125	9.4	3.0	12.4	13.1	1.6

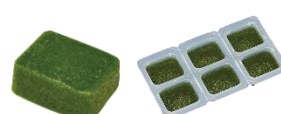
<使用食材>

たんぱく21 白身魚



120g(3個)/30×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2



③わかめとだいこんの酢の物



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないわかめ)……………10g
- ・やさしい素材(とけないだいこん)……………20g
- A:醸造酢(2g)、水(10g)、白だし(4g)、上白糖(0.5g)
- とろみ調整食品(適量)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①わかめ、だいこんは半解凍状態にして、わかめは薄切り、だいこんは千切りにし、自然解凍する。
- ②Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③②のボウルに①を加え混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り完成。

★Point! 食欲が落ちてしまいがちな暑い季節におすすめのさっぱりした酢の物です。
とけない野菜シリーズは調味料の味なじみの良いので酢のものにもおすすめです。

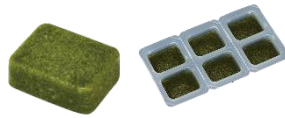
<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
14	0.1	0.0	3.4	0.0	0.6

<使用食材>



とけないわかめ



180g(6個)/30×2

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

④トマトのすり流しスープ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(トマト)……………13g
- A:水(80g)、白だし(4g)
- とろみ調整食品(適量)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①Aの材料を混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ②トマトは解凍状態でダイス状にカットする。
- ③①を器に注ぎ、②をトッピングし完成。

★Point! ゼリー野菜シリーズは全部で7種類あり、自然解凍で召し上がりいただけます。

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
12	0.2	0.0	4.3	0.0	0.6

<使用食材>

トマト



390g(15個)/12×2



⑤赤メロンとキウイの ショートケーキ



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

・やさしい素材(赤メロン、キウイ)……………各13g
A:ガムシロップ(12g)、水(12g)
スポンジケーキ(20g)、生クリーム(15g)、グラニュー糖(1.5g)

【作り方】

- ①赤メロン、キウイは解凍状態でスライスにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、スポンジケーキに刷毛等でひたし、やわらかくする。
- ③ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、ホイッパーで泡立てホイップクリームを作る。
- ④②に③を塗り、①をサンドし、飾りつけ完成。

★Point! 夏が旬の果物を使用した彩りのきれいなデザートです!
果物シリーズは11種類の果物をラインナップしており、季節に合わせた果物をご提供いただけます。

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
189	2.4	7.4	28.6	0.0	0.1

<使用食材>



赤メロン



390g(15個)/12×2

キウイ



390g(15個)/12×2

※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。
※2026年2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。

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

学会分類 2021	UDF 🔄	商品名
嚥下訓練食品 Oj	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 Ot	—	
嚥下調整食 1j	かまなくてよい	ひとまじのチカラ
嚥下調整食 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	かまなくてよい	やさしい素材
嚥下調整食 3	までつぶせる	やさしいおかず
嚥下調整食 4	までつぶせる 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。

詳しい商品の取り扱いについては、
U m i o s までお問い合わせください。
サンプル随時受付中!

