

# 敬老の日

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。



さつまいもごはん 豚の角煮 小松菜の煮びたし  
きのこ汁 さといものみたらし団子風

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：559kcal、たんぱく質：17.6g、脂質：19.4g、  
炭水化物：84.0g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：5.1g

専用ホームページあります！

ホームページでレシピ  
・商品情報など最新情報をご確認いただけます！



Umios株式会社

Umiosのメディケア食品

検索!!



他にもレシピが満載♪

## さつまいもごはん



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さつまいも)...20g  
全粥(120g)、食塩(0.2g)

### 【作り方】

- ①さつまいもは半解凍状態でスライスし、いちょう型で抜く。
- ②温めた全粥に食塩を混ぜ、器に盛り、1をトッピングし完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜さつまいもはムース状の物性です。  
半解凍状態でスライスし型抜きすると、きれいに仕上がります。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：118kcal、たんぱく質：1.9g、脂質1.7g  
炭水化物：24.3g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

調理時間  
約5分

## 豚の角煮



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ポーク(ブロック))...40g  
やさしい素材(とけないたまねぎ、ほうれんそう)...各15g  
たれ:水(50g)、酒(12g)、上白糖(5g)、醤油(10g)、生姜の絞り汁(1g)  
とろみ調整食品(1.5g)

### 【作り方】

- ①たんぱく21ポーク、たまねぎ、ほうれんそうは半解凍状態で食べやすい大きさにスライスする。
- ②鍋にたれの材料を入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込む。とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③2を器に盛り、完成。

### 【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズには、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：160kcal、たんぱく質：10.2g、脂質7.8g  
炭水化物：11.1g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：1.8g

調理時間  
約15分

## 小松菜の煮びたし



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(小松菜の煮びたしムース)...30g

### 【作り方】

- ①小松菜の煮びたしムースは半解凍状態で短冊切りにする。
- ②1を器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

小松菜の煮びたしムースは、おいしい惣菜をそのままムースにしました。自然解凍・冷蔵庫解凍可能で朝食にもおすすめ！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：51kcal、たんぱく質：0.8g、脂質3.5g  
炭水化物：5.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.3g

調理時間  
約5分

## きのこ汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜しいたけ、こんにゃく)...各20g  
やさしい素材(とけないにんじん)...30g  
A:出汁(100g)、醤油(2g)、酒(6g)、食塩(0.5g)  
とろみ調整食品(2.5g)

### 【作り方】

- ①しいたけ、こんにゃくは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②にんじんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋にAを入れひと煮立ちさせ2を入れ約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④1を加えさっと混ぜ、お椀に注ぎ、完成。

### 【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜はゼリー状の物性ですが、加熱調理してもとけません！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：86kcal、たんぱく質：2.0g、脂質3.3g  
炭水化物：14.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.3g

調理時間  
約10分

## さといものみたらし団子風



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さといも)...50g  
A:醤油(8g)、みりん(4g)、砂糖(15g)、水(25g)  
とろみ調整食品(2g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①さといもは半解凍状態で大さじのスプーンで半円にくり抜く。
- ②鍋にAを入れひと煮立ちさせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③1を器に盛り、2を回しかけ、完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜は少量高栄養なムース食素材です！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：144kcal、たんぱく質：2.7g、脂質3.1g  
炭水化物：29.2g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.5g

※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。

— 食を通じて健康を応援する —

 **メディケア食品**

いつまでも楽しく美味しく食べる  
を応援していきます。



メディベア



メディもも

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