

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：539kcal、たんぱく質：17.5g、脂質：18.6g、
炭水化物：83.1g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：5.0g

お役立ち情報配信



メルマガ登録



メディケア食品
公式Instagram



その他の行事食レシピは
こちら！



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、いちよう型で抜く。
- 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1.4g
炭水化物：24.4g、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：1.0g、脂質3.5g
炭水化物：4.3g、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3.2g
炭水化物：13.7g、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



調理時間
約10分

【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)

【作り方】

- ①さといもは半解凍状態で大き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：2.4g、脂質2.7g
炭水化物：29.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.4g

使用商品の栄養成分・アレルゲン・規格

100g当たり (推定値)	たんぱく21ポーク (フロック)	温野菜さといも	温野菜さつまいも	温野菜しいたけ	温野菜こんにゃく	とけないにんじん	とけないたまねぎ	とけないほうれんそう	小松菜の煮ひたし ムース
エネルギー(kcal)	271	132	164	153	145	37	36	31	169
たんぱく質(g)	22.7	3.6	2.8	4.2	3.0	0.3	0.4	1.1	3.4
脂質(g)	19.2	5.3	6.6	7.8	7.7	0.4	0.3	0.4	11.5
炭水化物(g)	1.9	20.9	28.2	21.4	19.7	8.7	8.4	6.4	14.3
食塩相当量(g)	0.6	0.2	0.2	0.3	0.4	0.2	0.1	0.2	0.9
アレルゲン物質 (特定原材料等)	卵・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	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・卵・ 乳成分・ 大豆
規格	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g (10個)/ 15×2	360g (8個) /12×2	180g (6個) /30×2	180g(6個) /20×2

※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10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2023」 調理方法のページをご確認ください。

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！