



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。



鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 おでん かぼちゃの含め煮
はくさいの中華スープ オレンジと白餡

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：488kcal、たんぱく質：20.4g、脂質：15.3g、
炭水化物：72.5g、ビタミンD：15.1μg、食塩相当量：3.2g

ホームページも是非ご覧ください

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

他にもレシピが満載♪



調理時間
約10分

鶏肉とごぼうの炊き込みご飯



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))...20g
やさしい素材(温野菜にんじん、ごぼう)...各20g
全粥(120g)、白だし(5g)、醤油(1g)

【作り方】

- ①たんぱく21チキン、にんじん、ごぼうは半解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ②温めた全粥に白だし、醤油を混ぜ器に盛り、1をトッピングし完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは、自然解凍・冷蔵庫解凍で提供可能！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：207kcal、たんぱく質：7.2g、脂質7.4g
炭水化物：29.4g、ビタミンD：6.5μg、食塩相当量：0.9g

調理時間
約15分

おでん



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)...40g
やさしい素材(とけないだいこん)...15g
やさしい素材(温野菜こんにゃく)...20g
A:出汁(80g)、醤油(2g)、酒(4g)、みりん(2g)、砂糖(6g)
とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①たんぱく21えび、だいこんは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②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。
- ③鍋にAを入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込む。
- ④先に3の具材と2を器に盛り、残り汁にとろみ調整食品を加えとろみをつける。とろみをつけた残り汁をかけて完成。

【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：135kcal、たんぱく質：9.8g、脂質3.8g
炭水化物：16.4g、ビタミンD：8.6μg、食塩相当量：1.0g

かぼちゃの含め煮



かぼちゃの
含め煮ムース

【材料】(1人分)

やさしいおかず(かぼちゃの含め煮ムース)…30g

【作り方】

- ①かぼちゃの含め煮を解凍する。
- ②1を食べやすい大きさにカットし、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

かぼちゃの含め煮ムースはおいしい惣菜をムースにした商品です。
1個(30g)当たり、50kcalと少量で高エネルギー！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：50kcal、たんぱく質：0.8g、脂質2.6g
炭水化物：6.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

調理時間
約5分

はくさいの中華スープ



とけない
にんじん

とけない
はくさい

とけない
ほうれんそう

【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう)…各20g
やさしい素材(とけないはくさい)…15g
水(80g)、中華だし顆粒(2g)、ごま油(1g)、とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①にんじん、ほうれんそう、はくさいは半解凍状態で、
食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水、中華だし顆粒を入れひと煮立ちさせ、1を入れ
約5分煮込み、ごま油を入れる。とろみ調整食品を加えとろみ
をつける。
- ③2を器に注ぎ、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：35kcal、たんぱく質：0.6g、脂質1.3g
炭水化物：6.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.1g

調理時間
約5分

オレンジと白餡



【材料】(1人分)

やさしい素材(バレンシアオレンジ)...25g
白餡(20g)

【作り方】

- 1、バレンシアオレンジは解凍する。
- 2、器に1と白餡を盛り、完成。

【使用商品のポイント】

果物のナインナップは11種類！
季節に合わせた旬の果物をお選びいただけます。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：2.0g、脂質0.2g
炭水化物：13.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g



※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 —



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！