

# Halloween

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。  
※パン粥（MCT入り）はUDFかまなくてよいの商品です。



シナモンパン 白身魚のカレームニエル ハロウィンポテトサラダ  
野菜のポタージュ かぼちゃのモンブラン

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：666kcal、たんぱく質：20.6g、脂質：34.9g、  
炭水化物：71.3g、ビタミンD：13.3 $\mu$ g、食塩相当量：4.1g

## 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！



## シナモンパン



### 【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥(MCT入り))…120g  
シナモン(適量)、粉糖(適量)

※召し上がる方に合わせてシナモンと粉糖の量を調整してください。

### 【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態加熱し、器に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②1にシナモン、粉糖をかけ完成。

### 【使用商品のポイント】

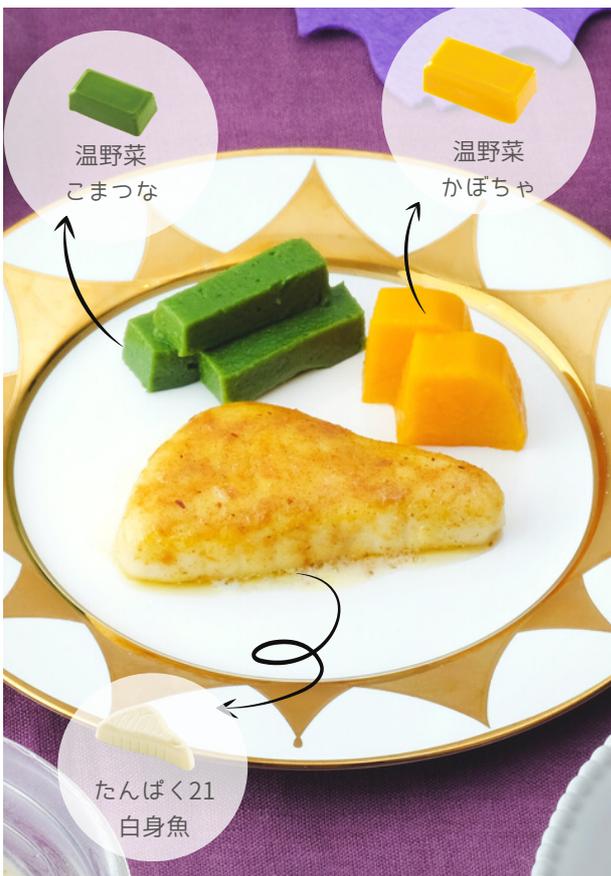
パン粥(MCT入り)は、120g(1食分)の個包装で衛生的！加熱して冷やすだけの簡単調理で、忙しい朝にもおすすめ！！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：223kcal、たんぱく質：4.4g、脂質10.8g  
炭水化物：25.7g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.4g

調理時間  
約5分

## 白身魚のカレームニエル



### 【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(温野菜かぼちゃ、こまつな)…各10g  
食塩(0.6g)、胡椒(0.1g)、カレー粉(1g)  
薄力粉(1g)、バター(5g)

### 【作り方】

- ①たんぱく21白身魚は解凍状態で、食塩、胡椒、カレー粉を振り、薄力粉を薄くつける。バターを引き、約5分ほど焼く。
- ②かぼちゃ、こまつなは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③器に1を盛り2を添え完成。

### 【使用商品のポイント】

たんぱく21白身魚は、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：138kcal、たんぱく質：9.6g、脂質8.0g  
炭水化物：7.6g、ビタミンD：13.1μg、食塩相当量：1.1g

調理時間  
約10分

## ハロウィンポテトサラダ



### 【材料】 (1人分)

やさしいおかず(ポテトサラダムース)…15g  
やさしい素材(温野菜かぼちゃ)…15g

### 【作り方】

- ①ポテトサラダ、かぼちゃは半解凍状態で、スライスする。
- ②1を交互に並べ合体し、器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

ポテトサラダムースは、おいしい惣菜をムースにした商品です。  
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：46kcal、たんぱく質：0.8g、脂質2.5g  
炭水化物：6.3g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

調理時間  
約15分

## 野菜のポタージュ



### 【材料】 (1人分)

やさしい素材(温野菜にんじん、さつまいも)…各20g  
やさしい素材(温野菜こまつな)…10g  
牛乳(50g)、水(20g)  
コンソメ顆粒(3g)、食塩(0.8g)、胡椒(0.2g)、バター(3g)

### 【作り方】

- ①にんじん、さつまいも、こまつなは解凍状態で、牛乳、水と一緒にミキサーにかける。
- ②鍋に1とコンソメ顆粒を入れ加熱し、食塩、胡椒で調味し、バターを加えよく混ぜる。
- ③2を器に注ぎ、少量の牛乳(分量外)をトッピングし、完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜を使用すると、時間がかかるポタージュも裏ごしなしで簡単にご提供いただけます。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：140kcal、たんぱく質：3.6g、脂質：7.5g  
炭水化物：16.2g、ビタミンD：0.2μg、食塩相当量：2.4g

調理時間  
約15分

# かぼちゃのモンブラン

調理時間  
約10分



## 【材料】 (1人分)

やさしい素材(温野菜かぼちゃ)…33g  
ホイップクリーム(10g)、スポンジ生地(10g)

## 【作り方】

- ①かぼちゃは解凍状態で、よく混ぜてペースト状にし、モンブラン口金をつけた絞り袋に入れる。
- ②スポンジ生地を丸く抜き、ホイップクリームを絞り、その周りにさらに1を絞り完成。

## 【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：119kcal、たんぱく質：2.2g、脂質6.1g  
炭水化物：15.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

## 使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

100g当たり (推定値)	パン粥(MCT入り)	たんぱく21白身魚	温野菜かぼちゃ	温野菜さつまいも	温野菜にんじん	温野菜こまつな	ポテトサラダムース
エネルギー(kcal)	217	169	141	164	160	111	167
たんぱく質(g)	4.4	21.8	3.1	2.8	3.4	4.0	2.0
脂質(g)	10.8	7.6	5.1	6.6	7.4	3.3	11.6
炭水化物(g)	24.4	3.4	26.4	28.2	23.3	21.1	15.1
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.2	0.2	0.3	0.3	0.8
アレルギー物質 (特定原材料等)	小麦・乳成分・大豆	卵・大豆・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・卵・乳成分・大豆
規格	120G /30×2	120g(3個) /30×2	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	180g(6個) /20×2

※赤字は分析値の平均値になります。

※パン粥は1パック120g当たりの栄養成分値です。

※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！