

# 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：20.3g、脂質：36.7g、  
炭水化物：71.1g、ビタミンD：13.3μg、食塩相当量：4.1g

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♪



## 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



## 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8.3g  
炭水化物：7.7g、ビタミンD：13.1μg、食塩相当量：1.1g



## 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：0.7g、脂質2.8g  
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。

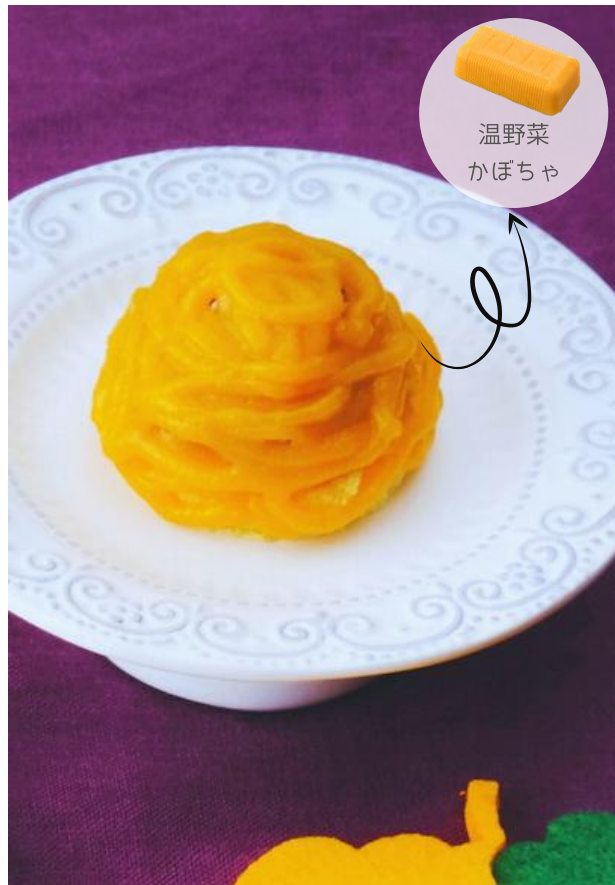
### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：140kcal、たんぱく質：3.5g、脂質8.0g  
炭水化物：16.5g、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：2.1g、脂質6.8g  
炭水化物：14.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

※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3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2026」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 UJ	
嚥下訓練食品 0j	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 0t	—	
嚥下調整食 1j	かまなくてよい	ひとりのチカラ
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	舌でつぶせる	やさしいおかず
嚥下調整食 4	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる(一部)	New 素材deリフト (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、Umiosまでお問い合わせください。  
サンプル随時受付中！