

Valentine's Day

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。



お野菜オープンサンド フライドチキン 白身魚のカルパッチョ
ホワイトシチュー いちごのティラミス

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：689kcal、たんぱく質：21.8g、脂質：40.9g、
炭水化物：60.8g、ビタミンD：19.7 μ g、食塩相当量：3.4g

お役立ち情報配信

メルマガ登録



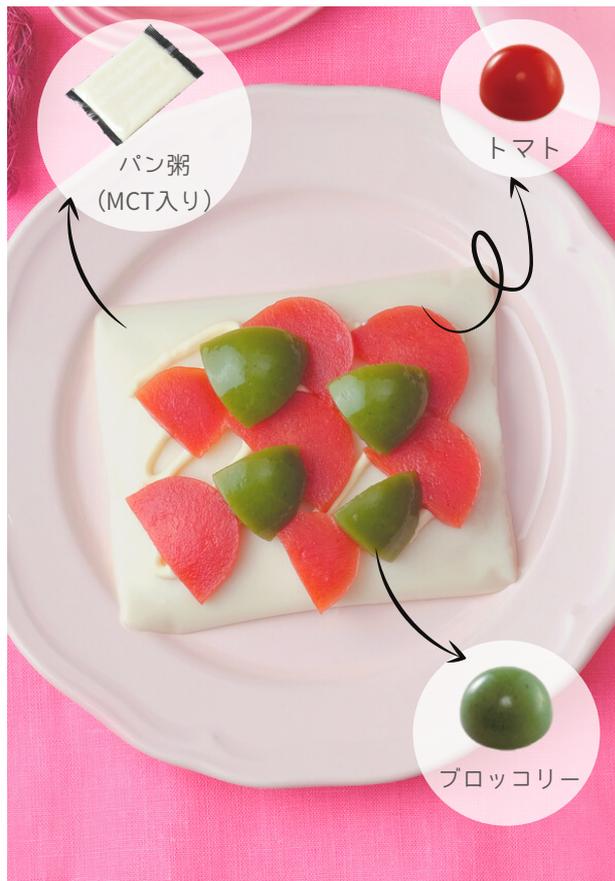
メディケア食品
公式インスタグラム



その他の行事食レシピ
はこちら！



お野菜オープンサンド



【材料】(1人分)

やさしい主食 (パン粥 (MCT入り)) …120g
やさしい素材(トマト、ブロッコリー)…各13g
マヨネーズ(3g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①パン粥は冷凍状態で蒸し、袋の状態のまま冷まして、お皿に盛る。
マヨネーズを全体に絞る。
- ②トマト、ブロッコリーは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ③1に2をトッピングし、完成。

【使用商品のポイント】

パン粥は1食 (120g) 当たり217kcalと少量で高エネルギーです！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：254kcal、たんぱく質：4.8g、脂質13.0g
炭水化物：29.7g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.5g

フライドチキン



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))…40g
やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース)…15g
にんにくおろし(0.5g)、食塩(1g)、胡椒(0.2g)、薄力粉(5g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①たんぱく21チキンを食べやすい大きさにカットし、表面ににんにくおろしを塗り、食塩、胡椒をふりかけ、薄力粉をまぶす。
- ②1を170℃で揚げる。
- ③ほうれん草のバター炒めは半解凍状態でカットする。
- ④2、3をそれぞれ器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは、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：196kcal、たんぱく質：9.9g、脂質14.3g
炭水化物：7.0g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：1.4g

白身魚のカルパッチョ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21白身魚)…20g
やさしい素材(トマト)…3g
やさしい素材(コーン)…7g
オリーブオイル(3g)、ワインビネガー(0.6g)、食塩(0.4g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①たんぱく21白身魚は半解凍状態で、薄くスライスし、皿に盛る。
- ②トマト、コーンは解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ③器に1を盛り、2をトッピングする。オリーブオイル、ワインビネガー、食塩をふりかけ、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・冷蔵庫解凍可能なので、冷菜でもおいしくお召し上がりいただけます！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：4.4g、脂質3.5g
炭水化物：3.2g、ビタミンD：6.5μg、食塩相当量：0.6g

ホワイトシチュー



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないたまねぎ)…15g
やさしい素材(温野菜にんじん、じゃがいも)…各10g
牛乳(20g)、コンソメ顆粒(2g)、水(50g)
バター(1g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①たまねぎは半解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ②にんじん、じゃがいもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に牛乳、コンソメ顆粒、水を入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込む。バターととろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④2を加えさっと混ぜ、器に注ぎ、完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜シリーズは、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：63kcal、たんぱく質：1.5g、脂質3.0g
炭水化物：9.2g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：1.0g

いちごのティラミス



【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご)…25g
 マスカルポーネチーズ(30g)、グラニュー糖(3g)

調理時間
 約10分

【作り方】

- ①いちごは解凍状態でハート型に抜き、残りは細かくカットし器に盛る。
- ②ボウルにマスカルポーネチーズとグラニュー糖を入れ混ぜる。
- ③2を器に盛り、間に細かくカットしたいちごを入れ、最後にいちごのハートを飾り完成。

【使用商品のポイント】

やさしい素材果物は、本物の果物の代わりとしてお使いいただける濃厚な味わいです。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：115kcal、たんぱく質：1.2g、脂質7.1g
 炭水化物：11.7g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.0g

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	たんぱく21チキン (ブロック)	温野菜じゃがいも	温野菜にんじん	とけないたまねぎ	コーン	ブロッコリー	トマト	いちご	ほうれん草の バター炒め ムース
エネルギー(kcal)	217	169	271	131	160	36	102	69	59	120	168
たんぱく質(g)	4.4	21.8	22.8	2.5	3.4	0.4	0.7	1.9	0.6	0.2	3.4
脂質(g)	10.8	7.6	19.3	5.5	7.4	0.3	0.4	0.2	0.0	0.0	12.1
炭水化物(g)	24.4	3.4	1.5	21.1	23.3	8.4	29.1	21.3	18.4	30.4	13.0
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.7	0.1	0.3	0.1	0.1	0.05	0.1	0.1	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	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	-	-	-	-	卵・乳成分・大豆
規格	120G /30×2	120g(3個) /30×2	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(3本) /30	360g(8個) /12×2	390g(15個) /12×2	390g(15個) /12×2	390g(15個) /12×2	375g(15個) /12×2	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！