

重陽の節句

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品でも参考にいただけたら幸いです。



ひじき梅肉がゆ 鮭の椎茸ホイル焼き 揚げなすのみぞれがけ
チキンの豆乳味噌スープ りんごとさつまいもの甘煮

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：544kcal、たんぱく質：20.3g、脂質：18.3g、
炭水化物：77.8g、ビタミンD：17.8μg、食塩相当量：3.8g

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のメディアケア食品

他にもレシピが満載♪



ひじき梅肉がゆ



【材料】(1人分)

やさしいおかず(ひじき煮ムース).....10g
梅肉ペースト(2g)、全粥(200g)

【作り方】

- ①ひじき煮ムースは自然解凍し、ボウルに入れ梅肉ペーストと合わせ混ぜる。
- ②鍋に全粥を入れ温めたら器に盛り、①をのせ完成。

【使用商品のポイント】

ひじき煮ムースは、おいしい惣菜をそのまま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：163kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：1.2g
炭水化物：34.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.3g

調理時間
約10分

鮭の椎茸ホイル焼き



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....40g
やさしい素材(温野菜しいたけ).....20g
やさしい素材(温野菜さつまいも).....10g
無塩バター(2g)、酒(5g)、こしょう(0.1g)

【作り方】

- ①銀鮭は冷凍状態で、アルミホイルにのせる。
- ②しいたけは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、さつまいもは半解凍状態でスライスし、型で抜く。
①に入れ、全体に酒、こしょうをふりかけ、無塩バターを半分のせてアルミホイルで包む。
- ③②をスチコン(コンビモード)で加熱する。
- ④③を器に盛り、残りのバターをのせ、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：137kcal、たんぱく質：9.7g、脂質：7.7g
炭水化物：8.4g、ビタミンD：14.5μg、食塩相当量：0.4g

調理時間
約15分

調理時間
約15分

揚げなすのみぞれがけ



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないなす).....30g
やさしい素材(とけないだいこん)...12g
A:出汁(50g)、酒(5g)、こいくちしょうゆ(10g)、上白糖(5g)
とろみ調整食品(1g)、サラダ油(3g) ※揚げ油

【作り方】

- ①なすは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、だいこんは解凍し、つぶす。
- ②鍋にAを入れひと煮立ちしたら、とろみ調整食品を入れよく混ぜ、つぶしただいこんと混ぜる。
- ③なすを170℃のフライヤーで3～4分揚げ、②と和え器に盛り完成。

【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：75kcal、たんぱく質：1.1g、脂質：3.1g
炭水化物：10.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.6g

調理時間
約15分

チキンの豆乳味噌スープ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))...10g
やさしい素材(温野菜じゃがいも).....20g
A:出汁(130g)、豆乳(50g)、味噌(10g)
とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①チキン、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。
- ②鍋にAを入れ加熱し、沸いたらとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に①を入れ、②を注ぎ完成。

【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：102kcal、たんぱく質：6.4g、脂質：4.7g
炭水化物：10.5g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：1.5g

りんごとさつまいもの甘煮

調理時間
約15分



【材料】(1人分)

- やさしい素材(りんご).....26g
- やさしい素材(温野菜さつまいも).....20g
- 水(15g)、グラニュー糖(3g)

【作り方】

- ①りんごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②さつまいもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に水とグラニュー糖を入れ加熱し、グラニュー糖が溶けたら火を止め冷ます。①と②を入れシロップを絡める。
- ④③を器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

果物のラインナップは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：67kcal、たんぱく質：0.6g、脂質：1.6g
炭水化物：14.1g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

—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。



・献立が立てやすい
・トラブルが少ないため
他の業務に従事しやすい

患者
利用者様

・美味しい
・食べやすい
・全量食べられる

栄養士



調理者

・時間をかけずに
余裕を持って介助ができる

介助者

・簡単
・物性が安定しているので安心

詳しい商品のお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！