

初夏の味覚御膳

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。



牛丼 お新香
なすとわかめの冷や汁 マンゴーミルクあん

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：575kcal、たんぱく質：20.3g、脂質：19.7g、
炭水化物：81.5g、ビタミンD：13.0 μ g、食塩相当量：4.0g

 **umios**

他にもレシピが満載♪



Umios株式会社

Umiosのメディケア食品

検索!!



牛丼



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ビーフ (ブロック)).....40g

やさしい素材(とけないたまねぎ).....22.5g

全粥(200g)、とろみ調整食品(1.5g)

A:出汁(50g)、こいくちしょうゆ(10g)、上白糖(7.5g)、みりん(5g)酒(5g)

【作り方】

- ①ビーフ、たまねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさに薄くカットする。
- ②鍋にAを入れ加熱し、ひと煮立ちしたら①を入れ約5分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③全粥を温め器に盛り、②をかけ完成。

【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：321kcal、たんぱく質：12.3g、脂質：8.5g
炭水化物：46.6g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：2.0g

【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないはくさい・にんじん)...各15g

やさしい素材(きゅうり).....15g

A:出汁(20g)、こいくちしょうゆ(0.5g)、食塩(0.3g)

とろみ調整食品(1g)

【作り方】

- ①はくさい、にんじん、きゅうりは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れ温め、ひと煮立ちしたら火を止めて、冷ます。
①を5分ほど漬ける。
- ③②を取り出して器に盛り、残りの汁にとろみ調整食品を加えとろみをつけたら回しかけ完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜は調味料の浸み込みが良く、お漬物にもおすすめです。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：25kcal、たんぱく質：0.2g、脂質：0.2g
炭水化物：6.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.4g

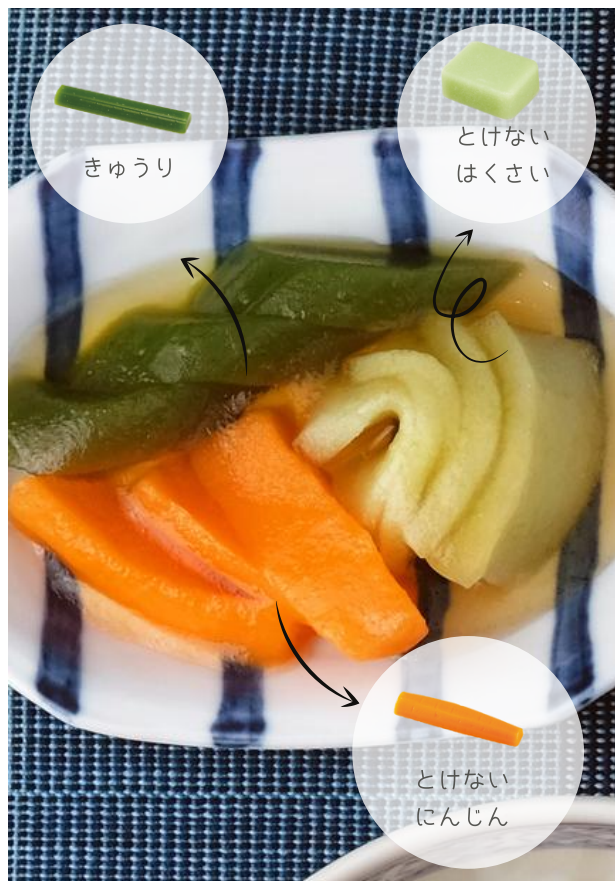
調理時間

約20分

調理時間

約15分

お新香



なすとわかめの冷や汁



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないなす).....15g
 やさしい素材(とけないわかめ).....10g
 出汁(150g)、ねりごま(15g)、味噌(10g)、
 とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①なす、わかめは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れ加熱し、ひと煮立ちしたらねりごま、味噌を加えよく混ぜる。①を加え5分ほど煮込み火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(※調理時間外)
- ③②にとろみ調整食品を加えとろみをつけ、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：127kcal、たんぱく質：4.9g、脂質：8.8g
 炭水化物：9.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.6g



調理時間
約15分

マンゴーミルクあん



【材料】(1人分)

やさしい素材(マンゴー).....26g
 こしあん(20g)、練乳(10g)

【作り方】

- ①マンゴーは解凍状態で、表面に切り込みを入れる。
- ②器に①を盛り、こしあんを添え、練乳を回しかけ完成。

【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：102kcal、たんぱく質：2.9g、脂質：2.2g
 炭水化物：18.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g



調理時間
約5分

※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 —

メディケア食品



メディベア

いつまでも楽しく美味しく食べる
を応援していきます。



メディモ

・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

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

学会分類 2021	UDF 切	
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	ひとさしのチカラ
嚥下調整食 2-1	かまなくてよい	やさしいおかずセット やしの素材
嚥下調整食 2-2	かまなくてよい	
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	New 素材deリゾ やさしいおかず (歯ぐきでつぶせる) (歯ぐきでつぶせる)
	歯ぐきでつぶせる	
	容易にかめる(一部)	

※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！