

山の日

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。



えびと夏野菜カレー えだまめの和え物
ピーマンとコーンの塩バタースープ 洋なしのマウンテンティラミス

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：545kcal、たんぱく質：16.4g、脂質：23.2g、
炭水化物：68.8g、ビタミンD：8.7μg、食塩相当量：4.3g

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！



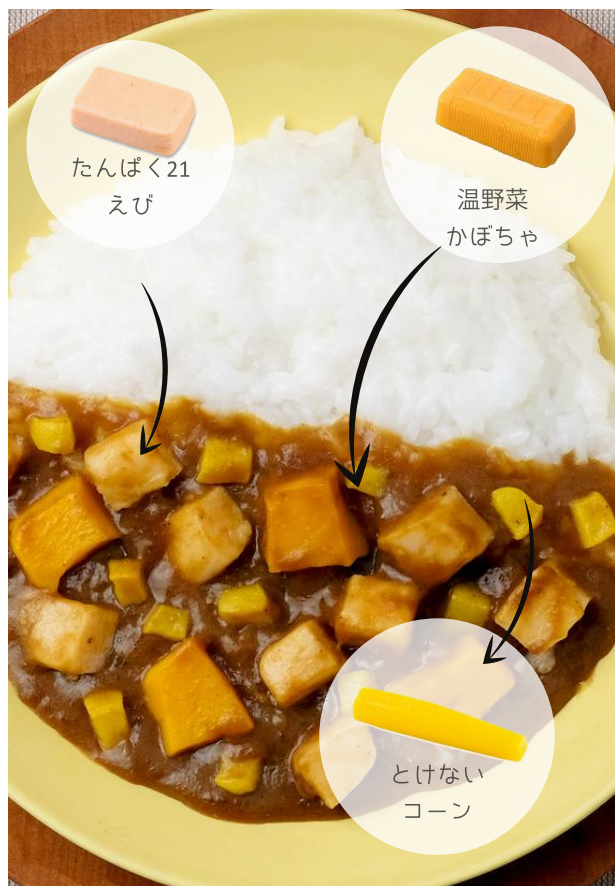
Umios株式会社

Umiosのメディケア食品

他にもレシピが満載♪



えびと夏野菜カレー



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび).....40g
やさしい素材(温野菜かぼちゃ).....10g
やさしい素材(とけないコーン).....10g
全粥(200g)、水(140g)、カレールウ(14g)

【作り方】

- ①えび、かぼちゃは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②コーンは半解凍状態で、さいの目にカットする。
- ③鍋に水を入れ加熱し、ひと煮立ちしたらカレールウを入れ溶かし、えび、②を入れ約5分ほど煮込む。
最後にかぼちゃを加える。
- ④全粥を温め器に盛り、③をかけ完成。

【使用商品のポイント】

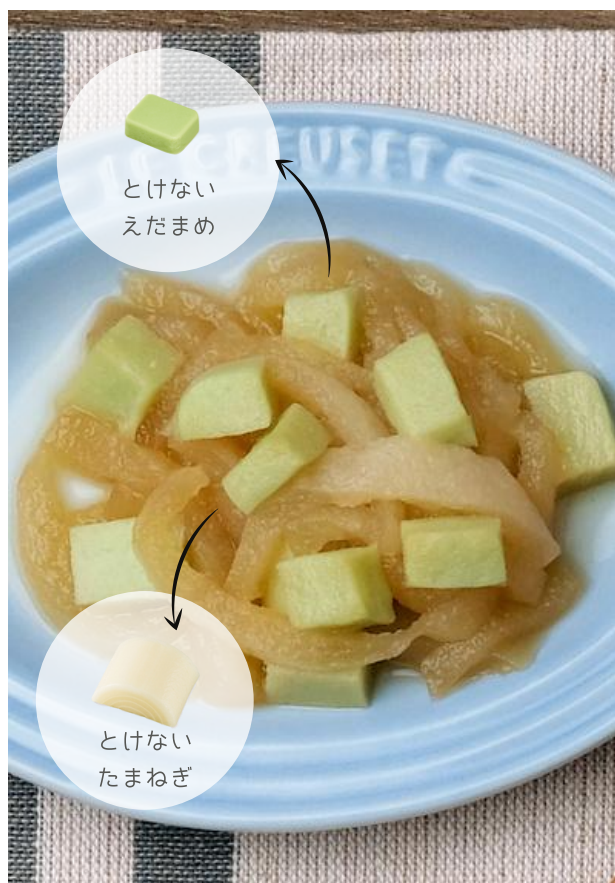
たんぱく21シリーズには、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：301kcal、たんぱく質：12.3g、脂質：8.0g
炭水化物：45.6g、ビタミンD：8.6μg、食塩相当量：2.0g

調理時間
約20分

えだまめの和え物



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないえだまめ)...15g
やさしい素材(とけないたまねぎ)...30g
ポン酢(5g)

【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態でさいの目に、たまねぎは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②ボウルに①とポン酢を入れ、さっ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調味料の浸み込みが良い商品です！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：22kcal、たんぱく質：0.7g、脂質：0.4g
炭水化物：4.1g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.3g

調理時間
約15分

ピーマンとコーンの塩バタースープ

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないピーマン)...15g
やさしい素材(とけないコーン).....15g
水(120g)、鶏がらスープのもと(4g)、バター(5g)、
こしょう(0.2g)、とろみ調整食品(2g)
※こしょうは食べる方に合わせて調整し使用してください

【作り方】

- ①ピーマンは半解凍状態で細切りに、コーンは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水、鶏がらスープのもとを入れ加熱し、ひと煮立ちしたら①を入れ約5分ほど煮込む。
- ③②にバターを加え、こしょうで調味し、とろみ調整食品を加えとろみをつける。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：64kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：4.4g
炭水化物：6.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.8g

調理時間
約10分

洋なしのマウンテンティラミス



【材料】(1人分)

やさしい素材(洋なし).....26g
A:クリームチーズ(30g)、ヨーグルト(15g)
グラニュー糖(5g)
抹茶パウダー(0.2g)

【作り方】

- ①洋なしは自然解凍しておく。
- ②Aをボウルに入れ、よく混ぜ、絞り袋に入れる。
- ③器に①をのせ、②を絞り、パレット等で平たく塗る。
抹茶パウダーをかけ完成。

【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：158kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：10.4g
炭水化物：12.6g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.2g

—食を通じて健康を応援する—






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

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

学会分類 2021	UDF 👤	
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	ひとむすのチカラ  
嚥下調整食 2-1	かまなくてよい	やさしいおかずセット  やさしい素材   
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 歯ぐきでつぶせる	New 素材 de ソフト  (歯ぐきでつぶせる) やさしいおかず  (歯ぐきでつぶせる)
	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。

※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。

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！