

# みどりの日

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。



豆ごはん さわらの塩麴焼き 切干大根のサラダ  
ほうれんそうとたまごのすまし汁 パインカスタードパンプディング

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：518kcal、たんぱく質：18.2g、脂質：16.6g、  
炭水化物：75.9g、ビタミンD：14μg、食塩相当量：4.1g

## お役立ち情報配信

メルマガ登録



メディケア食品  
公式Instagram



その他の行事食レシピは  
こちら！



## 豆ごはん

調理時間  
約15分



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないえだまめ)……………10g  
全粥(200g)、食塩(2g)

### 【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ②温めた全粥に食塩を加えよく混ぜる。
- ③器に②を盛り①をのせて完成。

### 【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、温かいお粥にのせてもとけません！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：148kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：0.4g  
炭水化物：32.2g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：2.0g

## さわらの塩麴焼き

調理時間  
約15分



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21さわら)……………40g  
やさしい素材(温野菜にんじん)……………20g  
塩麴(3g)

### 【作り方】

- ①さわらは冷凍状態で塩麴をまぶす。にんじんは半解凍状態でスライスし、型で抜き、塩麴をまぶす。
- ②①をスチコンのコンビモードで加熱する。
- ③器に②を盛り完成。

### 【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：105kcal、たんぱく質：9.5g、脂質：4.7g  
炭水化物：6.7g、ビタミンD：13.6μg、食塩相当量：0.6g

## 切干大根のサラダ



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(切干大根ムース)……30g  
やさしい素材(きゅうり)………15g  
ポン酢(5g)、ねりごま(2g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①切干大根ムースは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②きゅうりは半解凍状態で、細切りにする。
- ③ボウルに①、②、ポン酢、ねりごまを入れ和え、器に盛り完成。

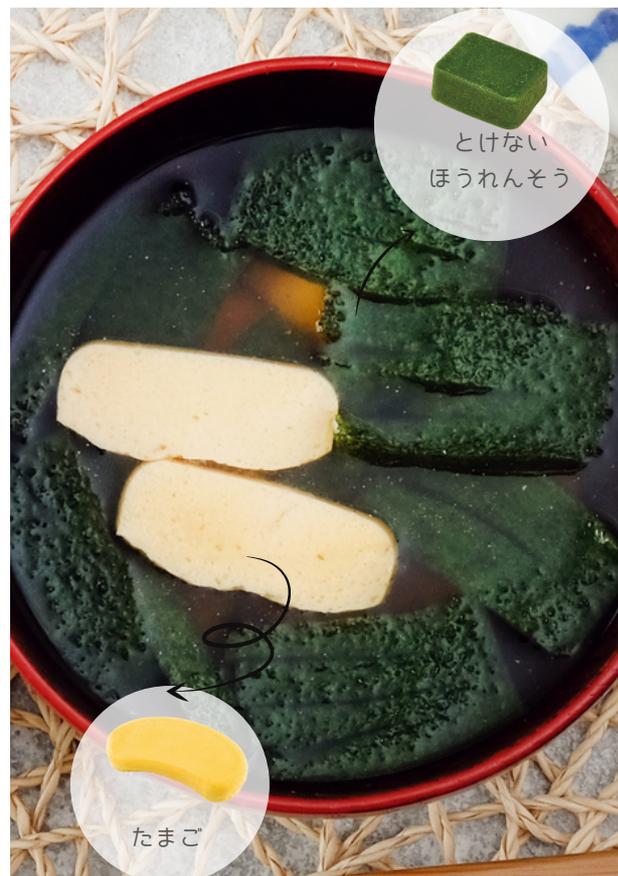
### 【使用商品のポイント】

切干大根ムースは、おいしい惣菜をそのままムースにしました。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：77kcal、たんぱく質：1.6g、脂質：4.2g  
炭水化物：8.7g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.5g

## ほうれんそうとたまごのすまし汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないほうれんそう)…30g  
やさしい素材(たまご)………10g  
A:出汁(120g)、こいくちしょうゆ(3g)、みりん(1g)  
とろみ調整食品(5g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①ほうれんそう、たまごは半解凍状態で、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①を入れ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お椀に②を注ぎ完成。

### 【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：55kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：2.7g  
炭水化物：7.7g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.9g

# パインカスタードパンプディング

調理時間  
約10分



## 【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥 (MCT入り))………30g  
やさしい素材(ゴールデンパイン)………25g  
カスタードクリーム (25g)

## 【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。
- ②ゴールデンパインは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③①にカスタードクリームを絞り、②のをせ完成。

## 【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！  
温めるだけの簡単調理で、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：133kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：4.6g  
炭水化物：20.6g、ビタミンD：0.3μg、食塩相当量：0.1g

## 使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

100g当たり (推定値)	とけないえだまめ	たんぱく21さわら	温野菜にんじん	切干大根ムース	きゅうり	とけないほうれんそう	たまご	パン粥(MCT入り)	ゴールデンパイン
エネルギー(kcal)	57	169	160	166	80	31	303	217	128
たんぱく質(g)	2.6	21.8	3.4	3.0	0.4	1.1	11.9	4.4	0.2
脂質(g)	1.7	8.1	7.4	10.4	0.0	0.4	26.1	10.8	0.1
炭水化物(g)	8.2	2.1	23.3	15.8	21.0	6.4	3.6	24.4	33.2
食塩相当量(g)	0.3	0.8	0.3	0.8	0.2	0.2	0.5	0.4	0.05
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	卵・乳成分・大豆	小麦・卵・乳成分・大豆	小麦・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン	小麦・乳成分・大豆	-
規格	180g(6個) / 30×2	120g(3個) / 30×2	300g(3本) / 30	180g(6個) / 20×2	315g(7本) / 12×2	180g(6個) / 30×2	120g(3個) / 30×2	120G/30 ×2	375g(15個) / 12×2

※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！