

# お誕生日メニュー

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品でも参考にさせ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。



ちらし寿司 野菜の天ぷら  
お吸い物 いちごのチョコパン粥

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：580kcal、たんぱく質：14.7g、脂質：24.5g、  
炭水化物：80.1g、ビタミンD：4.5 $\mu$ g、食塩相当量：2.3g

お役立ち情報はこちら

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

Umios株式会社

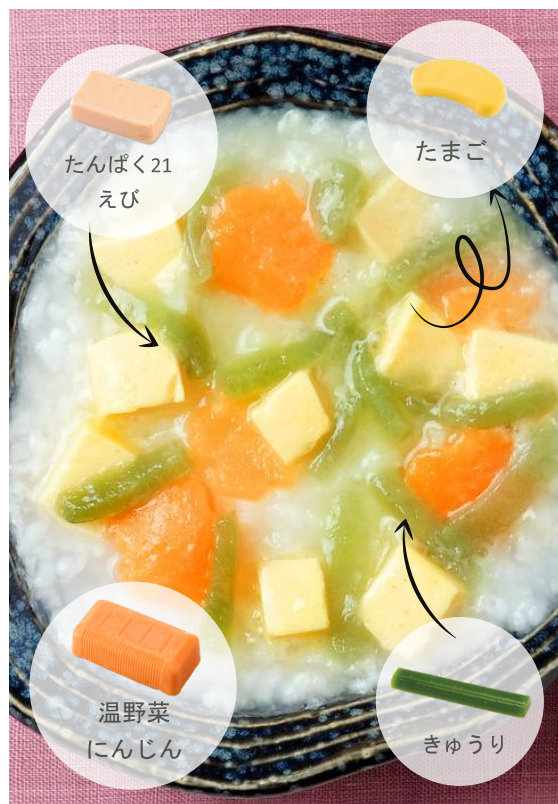


他にもレシピが満載♪

Umiosのメディアケア食品

検索!!

## ちらし寿司



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび).....20g  
やさしい素材(たまご).....20g  
やさしい素材(温野菜にんじん).....10g  
やさしい素材(きゅうり).....11g  
全粥(150g)、すし酢(10g)

### 【作り方】

- ①えび、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にんじんは半解凍状態で薄くスライスし、花型で抜く。
- ③きゅうりは半解凍状態で、細切りにカットする。
- ④全粥にすし酢を入れよく混ぜ、器に盛り、1、2、3を散らし完成。

### 【使用商品のポイント】

たんぱく21、たまごは自然解凍・冷蔵庫解凍で提供可能！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：239kcal、たんぱく質：8.7g、脂質：7.3g  
炭水化物：33.7g、ビタミンD：4.4μg、食塩相当量：1.0g

調理時間  
約10分

## 野菜の天ぷら



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さつまいも、しいたけ、いんげん)  
.....各20g  
天ぷら粉(8g)、水(8g)

### 【作り方】

- ①さつまいも、しいたけは半解凍状態で、丸型にくり抜く。  
いんげんは半解凍状態で、細切りにカットする。
- ②天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、1をくぐらせて衣をつけ、170℃のフライヤーで3分程度揚げる。
- ③器に2を盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

天ぷらには温野菜シリーズが合います！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：185kcal、たんぱく質：2.9g、脂質：11.6g  
炭水化物：20.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

調理時間  
約10分

## お吸い物



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さといも).....20g  
やさしい素材(とけないほうれんそう).....10g  
A : 出汁(180g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0.2g)  
酒(1g)、みりん(0.5g)  
とろみ調整食品(4g)

### 【作り方】

- ① さといも、ほうれんそうは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋にAを入れ温め、ほうれんそうを加え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 火を止め、さといもを加える。
- ④ 3をお椀に注ぎ、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：44kcal、たんぱく質：1.6g、脂質：1.2g  
炭水化物：9.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.0g

調理時間  
約15分

## いちごのチョコパン粥



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご).....25g  
やさしい主食(パン粥 (MCT入り)).....30g  
チョコレートソース(5g)

### 【作り方】

- ① いちごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ② 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。
- ③ 器に2を盛り、1のをせ、チョコレートソースをかけ完成。

### 【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：112kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：4.4g  
炭水化物：16.5g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.1g

調理時間  
約10分