



Merry Christmas

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。



白身魚のトマトリゾット フライドチキン コールスローサラダ
クリスマスポタージュ フルーツケーキ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：600kcal、たんぱく質：21.5g、脂質：28.5g、
炭水化物：66.3g、ビタミンD：16.8μg、食塩相当量：3.0g

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のメディケア食品

検索!!

他にもレシピが満載♪



白身魚のトマトリゾット



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21白身魚).....10g
やさしい素材(とけないにんじん).....10g
全粥(150g)、ホールトマト(20g)、食塩(1g)

【作り方】

- ①全粥としっかり潰したホールトマトを合わせ、食塩を加えて温める。
- ②白身魚、にんじんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③1に2を入れ5分ほど煮込み、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

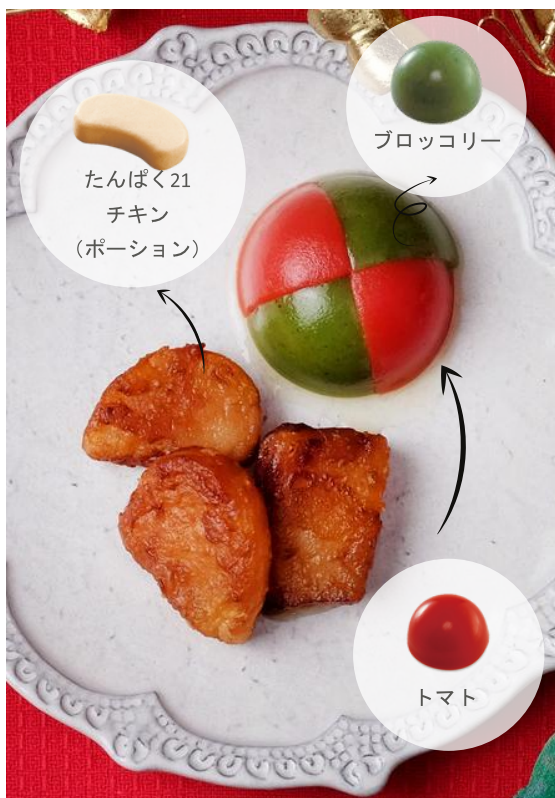
たんぱく21シリーズは、自然解凍・冷蔵庫解凍で提供可能！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：132kcal、たんぱく質：4.1g、脂質：1.0g
炭水化物：25.7g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：1.1g

調理時間
約15分

フライドチキン



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ポーション))...40g
やさしい素材(トマト、ブロッコリー).....各13g
A：濃口しょうゆ(1g)、酒(1g)、おろし生姜(0.2g)
おろしニンニク(0.2g)
薄力粉(6g)

【作り方】

- ①チキンは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、1をくぐらせる。薄力粉をつけ、170℃のフライヤーで約3~4分揚げる。
- ③トマト、ブロッコリーは解凍状態で、4等分サイズにカットする。
- ④器に2と3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：192kcal、たんぱく質：10.0g、脂質：12.6g
炭水化物：10.7g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：0.4g

調理時間
約15分

コールスローサラダ



コールスロー
ゼリー

【材料】(1人分)

やさしいおかず(コールスローゼリー).....15g
マヨネーズ(2g)

【作り方】

- ①コールスローゼリーは自然解凍し、軽くつぶしながらマヨネーズと和え器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

コールスローゼリーはおいしい惣菜をそのままゼリーにしました。自然解凍・冷蔵庫解凍可能で朝食にもおすすめです。

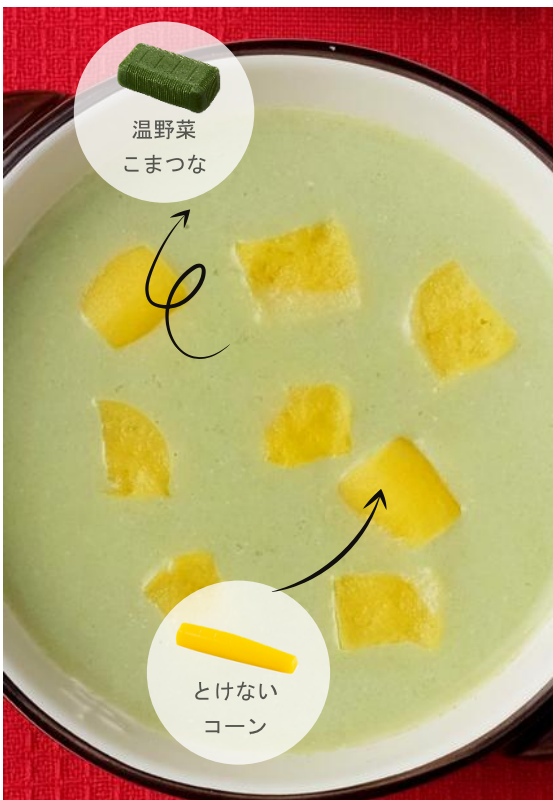
【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：40kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：3.5g
炭水化物：2.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

調理時間

約5分

クリスマスポタージュ



温野菜
こまつな

とけない
コーン

【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こまつな).....10g
やさしい素材(とけないコーン).....15g
牛乳(150g)、コンソメ(1g)、とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①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こまつなは解凍状態で、牛乳、コンソメと一緒にミキサーにかけペースト状にし、鍋に入れ温める。
- ③2に1を加え約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に3を注ぎ完成。

【使用商品のポイント】

温野菜シリーズに牛乳を加えてミキサーにかけるとなめらかな食感になります！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：128kcal、たんぱく質：5.6g、脂質：6.3g
炭水化物：13.5g、ビタミンD：0.5μg、食塩相当量：1.2g

調理時間

約15分

フルーツケーキ



【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥(MCT入り)).....30g
やさしい素材(マンゴー).....13g
やさしい素材(いちご).....12.5g
フローズンホイップクリーム(5g)

調理時間

約10分

【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態を加熱し、器に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②マンゴー、いちごは自然解凍し、適当な大きさにカットする。
- ③1に2をのせ、ホイップクリームを絞り完成。

【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：108kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：5.1g
炭水化物：14.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

※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
※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—

 Medicare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

詳しい商品の取り扱いについては、Umi o sまでお問い合わせください。
サンプル随時受付中！