

七草



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。



七草粥風 白身魚の煮付け きゅうりとトマトの酢の物
えびとれんこんのすまし汁 オレンジヨーグルト

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：525kcal、たんぱく質：18.1g、脂質：9.7g、
炭水化物：90.2g、ビタミンD：15.3μg、食塩相当量：3.0g



他にもレシピが満載♪



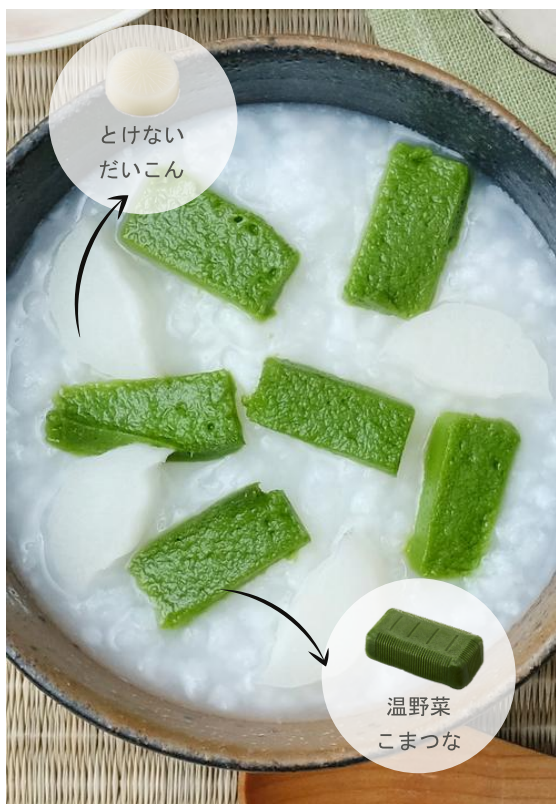
Umios株式会社

Umiosのメディアケア食品

検索!!



七草粥風



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こまつな).....20g
やさしい素材(とけないだいこん).....20g
全粥(200g)、食塩(0.5g)

【作り方】

- ①こまつな、だいこんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に全粥と食塩を入れ温めたら、1を入れる。
- ③器に2を盛り完成。

【使用商品のポイント】

温野菜、とけないゼリー野菜は加熱調理OKな商品です！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：170kcal、たんぱく質：3.0g、脂質：0.9g
炭水化物：37.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.6g



白身魚の煮付け



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21白身魚).....40g
やさしい素材(とけないわかめ).....10g
A：水(20g)、酒(20g)、濃口しょうゆ(4g)、みりん(10g)
砂糖(5g)、おろし生姜(1g)
とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ①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ホテルパンに1、白身魚、Aの調味料をいれスチコンのコンビモードで加熱する。
- ③②の残り汁にとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に2を盛り、③のとろみ汁をかけ完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは、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：142kcal、たんぱく質：9.0g、脂質：3.0g
炭水化物：14.4g、ビタミンD：13.1μg、食塩相当量：1.2g



きゅうりとトマトの酢の物



【材料】(1人分)

やさしいおかず(きゅうりのナムルゼリー)...30g
やさしい素材(トマト).....13g
醸造酢(5g)、砂糖(5g)、とろみ調整食品(0.5g)



調理時間
約10分

【作り方】

- ①鍋に醸造酢と砂糖を入れ熱し、とろみ調整食品を加えとろみをつけ粗熱を取る。
- ②きゅうりのナムルゼリー、トマトは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③2を1で和え、器に盛り完成。

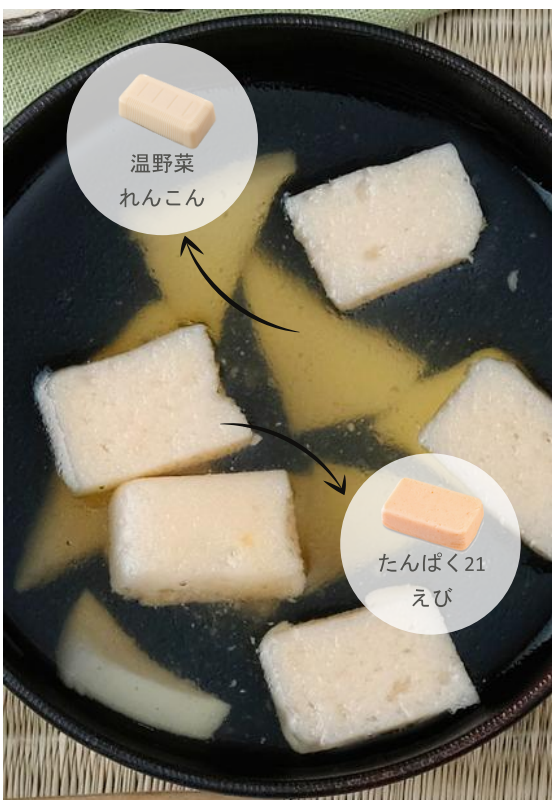
【使用商品のポイント】

きゅうりのナムルゼリーはおいしい惣菜をそのままゼリーにしました。解凍してそのままお召上がりください。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：78kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：3.0g
炭水化物：13.8g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

えびとれんこんのすまし汁



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび).....10g
やさしい素材(温野菜れんこん).....20g
出汁(150g)、白だし(3.5g)、酒(5g)
とろみ調整食品(4g)



調理時間
約15分

【作り方】

- ①えび、れんこんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁、白だし、酒を入れ温め、えびを加えて5分ほど煮込む。
- ③とろみ調整食品を加えとろみをつけ、れんこんを入れる。
- ④お椀に③を注ぎ完成。

【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：65kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：2.7g
炭水化物：9.4g、ビタミンD：2.2μg、食塩相当量：0.9g

オレンジヨーグルト



【材料】(1人分)

- やさしい素材(バレンシアオレンジ).....25g
- ヨーグルト(60g)



【作り方】

- ①バレンシアオレンジは自然解凍し、スライスする。
- ②ヨーグルトを器に盛り、1をのせ完成。

【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：70kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：0.1g
炭水化物：15.1g、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。

「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	ひとりのチカラ
嚥下調整食 2-1	かまなくてよい	やさしいおかずセット
嚥下調整食 2-2	かまなくてよい	やさしい素材
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 容易にかめる(一部)	New 素材deリガ (歯ぐきでつぶせる) やさしいおかず (歯ぐきでつぶせる)

※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！