

十五夜



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。



秋の炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ お月見団子
白味噌根菜汁 りんごの黒蜜きな粉パン粥

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：588kcal、たんぱく質：19.5g、脂質：20.3g、
炭水化物：86.3g、ビタミンD：17.8μg、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のメディアケア食品

他にもレシピが満載♪



秋の炊き込みご飯



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))…10g
やさしい素材(温野菜さつまいも)……………10g
全粥(200g)、食塩(0.5g)

【作り方】

- ①チキン、さつまいもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に全粥を入れ温めたら食塩を加え、器に盛る。
- ③1をトッピングし完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21、温野菜は自然解凍・冷蔵庫解凍で召し上がりいただけます。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：186kcal、たんぱく質：4.8g、脂質：2.9g
炭水化物：34.3g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：0.6g

調理時間

約15分

鮭の竜田揚げ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………40g
やさしい素材(とけないだいこん)……………15g
濃口しょうゆ(5g)、酒(3g)、片栗粉(10g)

【作り方】

- ①銀鮭は半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、濃口しょうゆ、酒をふりかけ、片栗粉をまぶす。フライヤー170℃で揚げる。
- ②だいこんは自然解凍し、つぶす。
- ③器に1を盛り、2を添え完成。

【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：167kcal、たんぱく質：9.0g、脂質：9.4g
炭水化物：10.7g、ビタミンD：14.5μg、食塩相当量：1.0g

調理時間

約10分

お月見団子

調理時間

約15分



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さといも、かぼちゃ)...各33g
みりん(2g)、濃口しょうゆ(2g)、出汁(25g)、とろみ調整食品(0.5g)

【作り方】

- ①さといも、かぼちゃは半解凍状態で、スプーンで丸くくりぬく。
- ②鍋にみりん、濃口しょうゆ、出汁を入れ熱し、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に1を盛り、2をかけ完成。

【使用商品のポイント】

温野菜はムース状の物性です。
半解凍状態でスプーン等でくり抜くと、きれいに仕上がります。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：99kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：4.4g
炭水化物：16.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.5g

白味噌根菜汁

調理時間

約15分



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないだいこん、にんじん、
ながねぎ).....各15g
出汁(150g)、白味噌(6g)、とろみ調整食品(4g)

【作り方】

- ①だいこん、にんじん、ながねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れ加熱し、沸いたら白味噌を溶き入れ、1を加えて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！

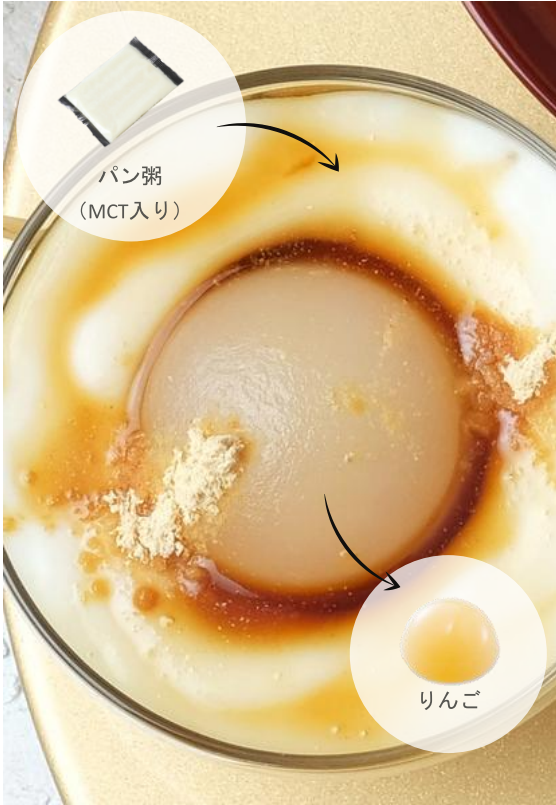
【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：41kcal、たんぱく質：1.2g、脂質：0.4g
炭水化物：10.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.8g

りんごの黒蜜きな粉パン粥

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(りんご).....26g
- 黒蜜(5g)、きなこ(2g)

【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りんごは自然解凍し、1にのせ黒蜜、きなこをふりかけ完成。

【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：95kcal、たんぱく質：1.9g、脂質：3.2g
 炭水化物：14.8g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

「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	ひとだのチカラ
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)

※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。

詳しい商品のお取り扱いについては、U m i o s までお問い合わせください。

サンプル随時受付中！