

お正月



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。



えびとはくさいのお粥 ぶりの照り焼き にんじんとだいこんの紅白なます
ごぼう汁 フルーツポンチ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：590kcal、たんぱく質：18.1g、脂質：18.0g、
炭水化物：94.5g、ビタミンD：16.2μg、食塩相当量：3.0g

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のメディケア食品

検索!!

えびとはくさいのお粥



【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(とけないはくさい).....15g
全粥(200g)、食塩(0.5g)

【作り方】

- ①えび、はくさいは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②全粥を温めたら食塩と①を入れる。
- ③器に②を盛り完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21、とけないゼリー野菜は加熱してもとけません。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：162kcal、たんぱく質：4.4g、脂質：0.9g
炭水化物：32.8g、ビタミンD：2.2μg、食塩相当量：0.6g

調理時間
約10分

ぶりの照り焼き



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ぶり).....40g
やさしい素材(温野菜かぼちゃ、いんげん)...各20g
A：濃口しょうゆ(4g)、みりん(4g)、酒(5g)、砂糖(2.5g)
サラダ油(5g)

【作り方】

- ①かぼちゃ、いんげんは半解凍状態で、カットする。
- ②ホテルパンにサラダ油をしき、ぶりを並べる。Aを回しかけ、スチコンのコンビモードで加熱する。
- ③器に1と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：191kcal、たんぱく質：10.4g、脂質：10.3g
炭水化物：15.3g、ビタミンD：14.0μg、食塩相当量：1.0g

調理時間
約15分

だいこんとにんじんの紅白なます

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないだいこん、にんじん)
.....各15g
すし酢(8g)

【作り方】

- ①だいこん、にんじんは半解凍状態で、細切りにカットする。
- ②1にすし酢をふりかけて和え、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

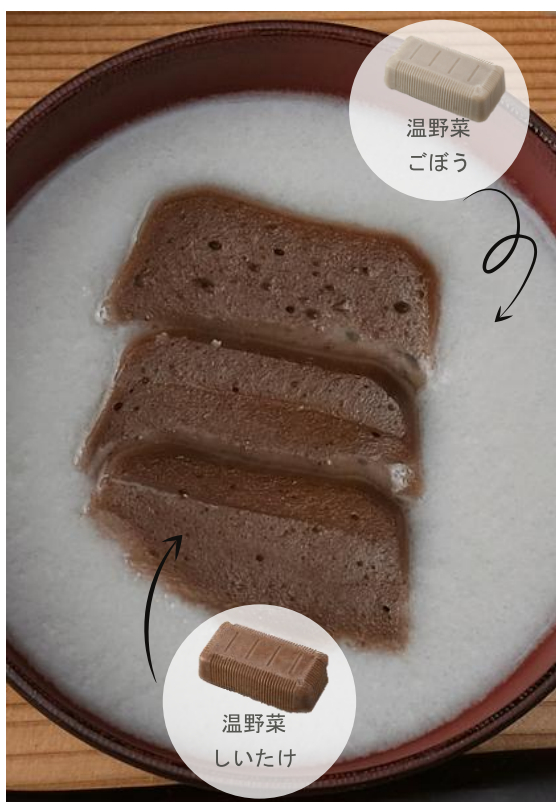
とけないゼリー野菜は調味料の浸み込みが良い商品です！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：23kcal、たんぱく質：0g、脂質：0.1g
炭水化物：5.2g、ビタミンD：0μg、食塩相当量：0.5g

ごぼう汁

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜ごぼう).....50g
やさしい素材(温野菜しいたけ).....20g
A：水(150g)、白だし(1.5g)、濃口しょうゆ(3g)、酒(3g)
とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①ごぼうは解凍状態で、Aと混ぜ合わせ鍋に入れ温め、ペースト状にしとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ②しいたけは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③お椀に1を注ぎ、2を盛り完成。

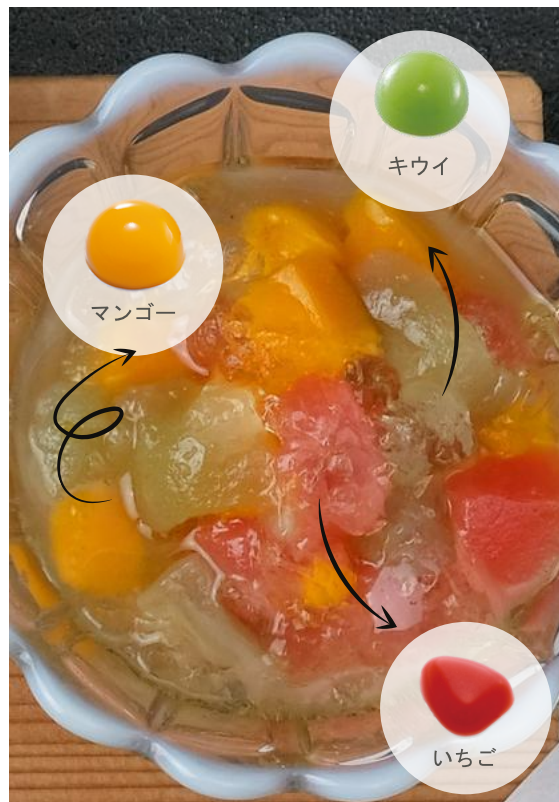
【使用商品のポイント】

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：125kcal、たんぱく質：2.3g、脂質：6.1g
炭水化物：20.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.9g

フルーツポンチ



【材料】(1人分)

- やさしい素材(マンゴー、キウイ).....各13g
- やさしい素材(いちご).....12.5g
- シロップジュレ：水(50g)、砂糖(10g)、
レモン果汁(2g)、粉末ゼラチン(1g)



【作り方】

- ① 鍋に水、砂糖を入れ温め、沸騰する直前に火を止め、レモン果汁、粉末ゼラチンを入れ粗熱を取り冷やし固める。(※調理時間外)
- ② マンゴー、キウイ、いちごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③ 器に2を盛り、クラッシュした1をかけて完成。

【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：89kcal、たんぱく質：1.0g、脂質：0.6g
炭水化物：20.8g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

嚥下調整食	学会分類 2021	UDF 👍	対応商品
嚥下訓練食品 0j	0j	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 0t	0t	—	
嚥下調整食 1j	1j	かまなくてよい	ひとりのチカラ
嚥下調整食 2-1	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	2-2	かまなくてよい	やさしい素材
嚥下調整食 3	3	舌でつぶせる	やさしいおかず
嚥下調整食 4	4	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる(一部)	New 素材のりつ (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！