

# 大晦日

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。



えびの天ぷらそば キャベツの梅和え豆腐サラダ  
鶏の治部煮 ぷるぷるいちごミルクゼリー

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：592kcal、たんぱく質：25g、脂質：21.3g、  
炭水化物：78.3g、ビタミンD：12.2μg、食塩相当量：2.6g

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♪



## えびの天ぷらそば



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび).....40g  
やさしい素材(とけないながねぎ).....10g  
やさしい素材(温野菜しいたけ).....20g  
そば(130g)、そばつゆ(希釈)(10g)、水(140g)  
とろみ調整食品(3g)、天ぷら粉(10g)、水(10g)

### 【作り方】

- ① えびは半解凍状態でカットする。天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、えびに衣をつけ、170℃のフライヤーで約4分揚げる。
- ② ながねぎ、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。(しいたけは丸く型抜いても◎)
- ③ そばは3cm程度にカットし、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 鍋に水とそばつゆを入れ沸かし、ながねぎを入れ5分ほど煮込んだら、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ⑤ 器に3を入れ4を注ぎ、1としいたけをのせ完成。

### 【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：366kcal、たんぱく質：17.3g、脂質：10.2g  
炭水化物：53.3g、ビタミンD：8.6μg、食塩相当量：1.7g

調理時間

約15分

## キャベツの梅和え豆腐サラダ



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(キャベツの梅和えムース)...15g  
絹ごし豆腐(30g)、マヨネーズ(5g)

### 【作り方】

- ① キャベツの梅和えムースは自然解凍する。
- ② 1と水切りした絹ごし豆腐とマヨネーズを軽くつぶして和え、器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

キャベツの梅和えムースはおいしい惣菜をそのままムースにしました。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：76kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：6.3g  
炭水化物：2.9g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.3g

調理時間

約10分

調理時間

約15分

## 鶏の治部煮



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン (ポーシオン))...10g  
やさしい素材(とけないほうれんそう、にんじん)...20g  
A: 出汁(15g)、濃口しょうゆ(2g)、酒(1g)、みりん(3g)  
とろみ調整食品(1.5g)

### 【作り方】

- ①チキンは半解凍状態で薄切りにする。
- ②ほうれんそう、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。
- ③鍋にAを入れ熱し、1と2を入れ約5分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつけ、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：52kcal、たんぱく質：2.8g、脂質：2.1g  
炭水化物：6.1g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：0.5g

## ぷるぷるいちごミルクゼリー



調理時間

約10分

### 【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご).....25g  
牛乳(70g)、グラニュー糖(5g)、粉末ゼラチン(0.5g)

### 【作り方】

- ①鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ温め、沸騰直前に火を止め、粉末ゼラチンを入れる。容器に流し入れ粗熱を取り冷やし固める。(※調理時間外)
- ②いちごは自然解凍してから薄くカットし、1にのせ完成。

### 【使用商品のポイント】

やさしい素材果物シリーズは本物の果物のような濃厚さ！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：98kcal、たんぱく質：2.8g、脂質：2.7g  
炭水化物：16.0g、ビタミンD：0.2μg、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。  
※2022年3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。

— 食を通じて健康を応援する —

# メディケア食品



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

- ・献立が立てやすい
- ・トラブルが少ないため他の業務に従事しやすい

患者  
利用者様

- ・美味しい
- ・食べやすい
- ・全量食べられる

栄養士



調理者

介助者

- ・時間をかけずに余裕を持って介助ができる

- ・簡単
- ・物性が安定しているので安心

## 「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

	学会分類 2021	UDF U	
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  やさしい素材
嚥下調整食 2-2	2-2	かまなくてよい	
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	New 素材deソファ  やさしいおかず
		容易にかめる (一部)	

※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！