

# 敬老の日



## 主要栄養素

【1食当たりの栄養成分値】

エネルギー549kcal・たんぱく質19.8g・脂質21.3g・炭水化物69.0g・食塩相当量1.7g

Instagramでレシピやお役立ち情報を配信中！

メディケア食品

やわらか食  
SOFTLY  
ソフリ



Instagram



HP



Instagram



HP

# 握り寿司風

※赤文字はUmios メディケア食品の商品、  
緑文字はヤヨイサンフーズ ソフリの商品です。

(エネルギー:239kcal、たんぱく質:10.6g、脂質:7.8g、炭水化物:30.4g、食塩相当量:0.6g)



## 【材料】

やさしい素材 たんぱく21白身魚…10.0g  
やさしい素材 たんぱく21銀鮭…10.0g  
やさしい素材 たんぱく21ぶり…10.0g  
やさしい素材 たまご…10.0g  
やさしい素材 温野菜ひじき…3.0g  
SF 蒲焼風ムース30…10.0g  
全粥…150.0g  
A 塩…0.1g  
砂糖…4.0g  
酢…2.0g  
ゲル化剤…適量

B 醤油…0.4g  
みりん…0.2g  
とろみ剤…適量

## 【作り方】

- ①「たんぱく21白身魚」「たんぱく21銀鮭」「たんぱく21ぶり」「たまご」「温野菜ひじき」は自然解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
- ②「SF 蒲焼風ムース30」は冷凍から4～5分蒸し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③全粥にAとゲル化剤を混ぜ、型などに入れて固まるまで静置する。
- ④③を写真のようなシャリの大きさに切り、①②をのせる。  
★POINT★ たまごの海苔の盛り付け:「温野菜ひじき」を細長くカットして使用しています。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけ、「SF 蒲焼風ムース30」に塗る。

## 【使用商品】

たんぱく21白身魚



120g(3個)/30×2

たんぱく21銀鮭



120g(3個)/30×2

たんぱく21ぶり



120g(3個)/30×2

たまご



120g(3個)/30×2

温野菜ひじき



300g(3本)/30

SF 蒲焼風ムース30



120g(4個)/12×3

※召し上がる方の飲み込みの状態によって、適する商品や食べ方が異なります。医師や専門家と相談の上、それぞれに合ったものをお選びください。  
※調理により商品の持つ「UDF区分 舌でつぶせる」の物性が変わる可能性がありますので、ご承知ください。  
※召し上がる方の状態によって食べる量が異なります。提供する量は調整してください。  
※掲載されている写真は盛り付け例です。実際の商品とは異なる場合がありますので予めご了承ください。  
※記載情報は2025年12月1日現在のものです。  
※とろみ剤の栄養成分値は含みません。  
※「SF 蒲焼風ムース30」はうなぎ原料を使用しておりません。

# 天盛り

(エネルギー:119kcal、たんぱく質:3.3g、脂質:7.5g、炭水化物:9.4g、食塩相当量:0.3g)



## 【材料】

SF 海老の天ぷら風ムース40R…20.0g  
SF 白身魚の天ぷら風ムース40R…20.0g  
SF ソフリそのままでいこん35…18.0g  
天つゆ…お好みで  
とろみ剤…適量

## 【作り方】

- ①「SF 海老の天ぷら風ムース40R」「SF 白身魚の天ぷら風ムース40R」は冷凍から8分程度蒸し、半分に切っておく。
  - ②「SF ソフリそのままでいこん35」は自然解凍し、フォークなどで粗くつぶしておく。
  - ③①、②を器に盛る。(お好みで、とろみ剤でとろみをつけた天つゆなどでお召し上がりください。)
- ※天つゆは栄養計算に含まれていません。

## 【使用商品】

SF 海老の天ぷら風ムース40R



400g(10個)/10

SF 白身魚の天ぷら風ムース40R



400g(10個)/10

SF ソフリそのままでいこん35



210g(6個)/12×3

# 茶碗蒸し

(エネルギー:84kcal、たんぱく質:5.5g、脂質:4.4g、炭水化物:5.2g、食塩相当量:0.7g)



## 【材料】

SF ソフリそのままたけのこ20…10.0g  
やさしい素材 たんぱく21チキン(ブロック)…10.0g  
やさしい素材 とけないほうれんそう…5.0g  
やさしい素材 温野菜にんじん…5.0g  
鶏卵…20.0g  
A だし汁…80.0g  
塩…0.2g  
醤油…1.0g  
みりん…2.0g  
B だし汁…5.0g  
醤油…0.5g  
みりん…0.5g  
塩…少々  
とろみ剤…適量

## 【作り方】

- ①「たんぱく21チキン」「とけないほうれんそう」「温野菜にんじん」は半解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
- ②「SF ソフリそのままたけのこ20」は凍ったままトレーから取り出して自然解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③鶏卵をよく溶き、Aと合わせて濾し、器に入れて卵が固まるまで蒸す。
- ④小鍋にBを熱し、一煮立ちしたらとろみ剤でとろみをつける。
- ⑤③に①②を飾り、④をかける。

★POINT★ 写真の「温野菜にんじん」は花型で抜いています。

## 【使用商品】

たんぱく21チキン(ブロック) SF ソフリそのままたけのこ20



300g(3個)/24



120g(6個)/12×3

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

温野菜にんじん



300g(3本)/30

# フルーツ白玉風

(エネルギー:103kcal、たんぱく質:0.4g、脂質:1.3g、炭水化物:23.1g、食塩相当量:0.0g)



## 【材料】

SF お餅風ムース30R…15.0g  
やさしい素材 白桃…13.0g  
やさしい素材 バレンシアオレンジ…13.0g  
やさしい素材 キウイ…13.0g  
砂糖…10.0g  
水…20.0g  
とろみ剤…適量

## 【作り方】

- ①「SF お餅風ムース30R」は凍ったままトレーから取り出して、7分程度蒸し、食べやすい大きさに切って冷ましておく。
- ②「白桃」「バレンシアオレンジ」「キウイ」は自然解凍し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③砂糖と水を合わせてとろみ剤でとろみをつけ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④①、②を器に盛り付けて、③をかける。

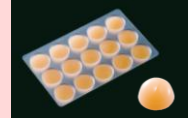
## 【使用商品】

SF お餅風ムース30R



180g(6個)/12×3

白桃



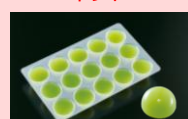
390g(15個)/12×2

バレンシアオレンジ



375g(15個)/12×2

キウイ



390g(15個)/12×2

## Umios株式会社

〒108-8620 東京都港区高輪2-21-2 THE LINKPILLAR 1 SOUTH  
03-6833-4191 (メディアケア営業部)



## 株式会社ヤヨイサンフーズ

〒105-0012 東京都港区芝大門1-10-11 芝大門センタービル6F  
03-5400-1532 (営業統轄部)

お問い合わせ