

春の彩り献立



主要栄養素

【1食当たりの栄養成分値】

エネルギー593kcal・たんぱく質24.4g・脂質33.6g・炭水化物49.6g・食塩相当量2.5g

インスタグラム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
SOFLI
ソフリ



インスタグラム



HP



インスタグラム



HP

2種の飾りいなり風

(エネルギー:361kcal、たんぱく質:10.2g、脂質:25.0g、炭水化物:22.7g、食塩相当量:1.5g)

※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。



【材料】

SF いなり寿司風ムース40…80.0g

○銀鮭フレーク (写真左)

やさしい素材 たんぱく21 銀鮭…10.0g

やさしい素材 たまご…10.0g

SF エンドウムース40…4.0g

○そぼろ風 (写真右)

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 温野菜こまつな…5.0g

やさしい素材 たまご…8.0g

A { 醤油…0.3g
砂糖…0.1g
酒…0.2g
水…2.0g
生姜汁…少々

【使用商品】

SF いなり寿司風ムース40



240g(6個)/12×3

温野菜こまつな



300g(3本)/30

たんぱく21 銀鮭



120g(3個)/30×2

たんぱく21 チキン(ブロック)



300g(3個)/24

たまご



120g(3個)/30×2

SF エンドウムース40



400g(10個)/10×2

【作り方】 ○銀鮭フレーク

①「たんぱく21 銀鮭」「たまご」は半解凍し、粗くつぶす。

②「SF エンドウムース40」は自然解凍し、お好みの大きさに切る。

★POINT★今回は絹さやをイメージしてカットしました。

③「SF いなり寿司風ムース40」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。

④③を器に盛り、お米ムースの面(白い面)に①、②をのせる。

【作り方】 ○そぼろ風

①「たんぱく21 チキン」「たまご」は半解凍し、粗くつぶす。

②「温野菜こまつな」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。

③Aと①の「たんぱく21 チキン」を加熱する。

④「SF いなり寿司風ムース40」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。

⑤④を器に盛り、お米ムースの面(白い面)に①～③をのせる。

さわらの西京焼き

(エネルギー:98kcal、たんぱく質:9.7g、脂質:4.0g、炭水化物:6.3g、食塩相当量:0.5g)



【材料】

やさしい素材 たんぱく21 さわら…40.0g

やさしい素材 温野菜こまつな…20.0g

A { 西京みそ…2.0g
みりん…1.0g
酒…1.0g

醤油…0.2g

とろみ剤…適量

【作り方】

①「温野菜こまつな」は半解凍し、食べやすい大きさに切り、とろみ剤でとろみをつけた醤油をかける。

②「たんぱく21 さわら」の表面に、混ぜ合わせたAを塗り加熱する。

③器に②を盛り、①を添える。

【使用商品】

たんぱく21 さわら



120g(3個)/30×2

温野菜こまつな



300g(3本)/30

若竹煮風

(エネルギー:20kcal、たんぱく質:0.3g、脂質:0.1g、炭水化物:5.3g、食塩相当量:0.2g)



【材料】

SF ソフリそのままたけのこ20…20.0g
やさしい素材 とけないわかめ…10.0g

A [かつおだし汁…1.0g
醤油…0.2g
とろみ剤…適量

【作り方】

- ①「SF ソフリそのままたけのこ20」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。
- ②「とけないわかめ」は半解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ③Aを加熱し、とろみ剤でとろみをつける。
- ④器に①と②を盛り、③をかける。

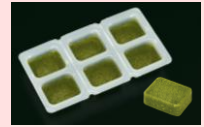
【使用商品】

SF ソフリそのままたけのこ20



120g(6個)/12×3

とけないわかめ



180g(6個)/30×2

ほうれん草の白和え

(エネルギー:36kcal、たんぱく質:0.7g、脂質:2.5g、炭水化物:3.1g、食塩相当量:0.1g)



【材料】

やさしいおかず ほうれん草の白和えムース…20.0g

【作り方】

- ①「ほうれん草の白和えムース」は半解凍後、食べやすい大きさに切る。
★POINT★惣菜ムースを使うことで調理時間の短縮ができます。
- ②器に①を盛りつける。

【使用商品】

ほうれん草の白和えムース



180g(6個)/20×2

えびとブロッコリーのおかか和え風

(エネルギー:25kcal、たんぱく質:2.3g、脂質:0.6g、炭水化物:3.0g、食塩相当量:0.2g)



【材料】

やさしい素材 たんぱく21 えび…10.0g
SF ソフリそのままブロッコリー10…10.0g

A [かつおだし汁…3.5g
醤油…0.2g
砂糖…0.2g
とろみ剤…適量

【作り方】

- ①「たんぱく21えび」は自然解凍し、食べやすい大きさに切る。
★POINT★えびのような形:写真では型を使用してえびのような見目に仕上がっています。
- ②「SF ソフリそのままブロッコリー10」は冷凍状態でトレーから取り出し、自然解凍する。
- ③Aは加熱し、とろみ剤でとろみをつける。
- ④①、②を器に盛り、③をかける。

【使用商品】

たんぱく21えび



120g(3個)/30×2

SF ソフリそのままブロッコリー10



120g(12個)/12×3

いちごあんころ餅風

(エネルギー:52kcal、たんぱく質:1.3g、脂質:1.4g、炭水化物:8.7g、食塩相当量:0.0g)



【使用商品】

SF お餅風ムース30R



180g(6個)/12×3

いちご



375g(15個)/12×2

【材料】

やさしい素材 いちご…12.5g

SF お餅風ムース30R…15.0g

こしあん…10.0g

【作り方】

①「SF お餅風ムース30R」は冷凍状態でトレーから取り出し、7分程度蒸し、半分に切る。

②「いちご」は自然解凍し、縦半分に切る。

③器に①、こしあん、②をのせ、盛りつける。

※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。

Umios株式会社

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



マルハニチロは Umiosへ

MARUHA NICHIRO

umios

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