

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
関西ご当地メニューをお届け。

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。

関西



お好み焼き やたら漬け
白みそ汁 洋なしと抹茶のティラミス

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：616kcal、たんぱく質：14.2g、脂質：34.7g、
炭水化物：61.6g、食塩相当量：2.4g

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のメディケア食品

他にもレシピが満載♪



お好み焼き

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥MCT入り)……………120g
やさしい素材(たんぱく21ポークブロック)………20g
やさしい素材(温野菜キャベツ)……………10g
ソース(5g)、マヨネーズ(5g)

【作り方】

- ①パン粥(MCT入り)は冷凍状態で袋ごとボイルし、平皿に盛り付ける。
- ②ポーク(ブロック)、キャベツは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③①に②をちらし、ソースとマヨネーズをかけて完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：326kcal、たんぱく質：9.5g、脂質：18.9g
炭水化物：28.8g、食塩相当量：0.9g

やたら漬け

調理時間
約5分



【材料】(1人分)

やさしいおかず(きゅうりの酢の物ゼリー)…15g
やさしい素材(とけないなす)……………15g
しそドレッシング(8g)、とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ①きゅうりの酢の物ゼリー、なすは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②しそドレッシングにとろみ調整食品を加えとろみをつけ、①にかけて和える。
- ③器に②を盛り完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：39kcal、たんぱく質：0.4g、脂質：1.4g
炭水化物：6.4g、食塩相当量：0.6g

白みそ汁



【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
やさしい素材(温野菜さといも).....20g
A：出汁(150g)、白みそ(8g)、食塩(0.1g)
とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①だいこん、にんじん、さと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Aを入れ温めたら、①を加え、8分ほど煮込む。
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。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：69kcal、たんぱく質：2.3g、脂質：1.6g
炭水化物：12.2g、食塩相当量：0.9g

調理時間
約15分

洋なしと抹茶ティラミス



【材料】(1人分)

やさしい素材(洋なし).....26g
マスカルポーネ(20g)、生クリーム(15g)、グラニュー糖(3.5g)
スポンジ生地(5g)、抹茶粉 ※トッピング用(0.2g)
A：抹茶粉(1g)、お湯(8g)

【作り方】

- ①洋なしは解凍状態で、4等分にカットする。
- ②ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ7分立てにする。
柔らかく室温にもどしたマスカルポーネを加える。
- ③器にスポンジ生地を入れ、Aを溶いたものを回しかけ、
②、①、②を順にのせ、抹茶粉を振り完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：182kcal、たんぱく質：2.0g、脂質：12.8g
炭水化物：14.2g、食塩相当量：0.0g

調理時間
約15分

— 食を通じて健康を応援する —

メディケア食品



いつまでも楽しく美味しく食べる
を応援していきます。

- ・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 びり	
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	ひとさじのチカラ
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	New 素材 de ソフト (歯ぐきでつぶせる) やさしいおかず (歯ぐきでつぶせる)
		歯ぐきで つぶせる	
		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。

詳しい商品のお取り扱いについては、Umi o s までお問い合わせください。
サンプル随時受付中！