



そく粥つるり&ピューレペーストを使った 1WEEK お手軽嚥下食献立例



	月	火	水	木	金	土	日
朝食	お粥 オマール海老ビスク ヨーグルト 410kcal	たらごごはん 湯豆腐 ごまだれがけ お吸いもの ヨーグルト 387kcal	とろろごはん 味噌汁 ヨーグルト 373kcal	メープルパン粥 トマトスープ ヨーグルト ブルーベリーソース 420kcal	お粥 きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁 マンゴーヨーグルト 407kcal	たぬきごはん 味噌汁 ヨーグルト 368kcal	パン粥 かぼちゃスープ ヨーグルト 395kcal
昼食	お粥 筑前煮 さつまいもの味噌汁 CP10ゼリー 420kcal	お粥 かにのクリーム煮 トマトスープ CP10ゼリー 435kcal	お粥 ポテトサラダ ビーフシチュー CP10ゼリー 480kcal	お粥 肉じゃが 味噌汁 CP10ゼリー 402kcal	中華風たまご粥 鶏と野菜のトマト煮 CP10ゼリー 407kcal	お粥 野菜のクリーム煮 じゃがいもスープ CP10ゼリー 443kcal	お粥 鰹の生姜煮 とろろの味噌汁 CP10ゼリー 411kcal
おやつ	杏仁豆腐 カフェオレ 245kcal	プリン ホイップ添え 牛乳 295kcal	みたらし団子 牛乳 252kcal	みずようかん 牛乳 235kcal	ミルクプリン ストロベリーソース コーヒー 183kcal	抹茶プリン 牛乳 290kcal	おしるこ 牛乳 331kcal
夕食	トマトリゾット ごぼうサラダ コーンスープ 450kcal	たまご雑炊 鰹の生姜煮 かぼちゃサラダ 425kcal	麻婆丼 鶏と野菜のトマト煮 えんどう豆スープ 463kcal	ドリア コーンスープ 481kcal	ねぎとろ丼 かぼちゃの味噌汁 506kcal	キムチ雑炊 筑前煮 アスパラスープ 437kcal	お粥 カレー コンソメスープ 418kcal
栄養価	エネルギー 1,525kcal たんぱく質 50.9g	エネルギー 1,542kcal たんぱく質 62.5g	エネルギー 1,568kcal たんぱく質 61.7g	エネルギー 1,538kcal たんぱく質 59.8g	エネルギー 1,503kcal たんぱく質 72.4g	エネルギー 1,538kcal たんぱく質 51.7g	エネルギー 1,555kcal たんぱく質 62.7g

. . . そく粥つるり活用メニュー

. . . ピュレペースト活用メニュー



そく粥つるり&ピューレペーストを使った 1WEEK お手軽嚥下食献立例 レシピ



	朝食		昼食		おやつ		夕食		栄養価
月	お粥		お粥		杏仁豆腐		トマトリゾット (★)		エネルギー 1,525kcal たんぱく質 50.9g
	そく粥つるり	40g	そく粥つるり	40g	杏仁豆腐	140g	そく粥つるり	40g	
	水	160g	水	160g	カフェオレ		水	160g	
	オマール海老のビスク		筑前煮		ブラックコーヒー	120g	トマトピューレ	20g	
	オマール海老のビスク	230g	ピューレペースト筑前煮	80g	牛乳	80g	顆粒コンソメ	2g	
	ソフティアS	2.3g	さつまいもの味噌汁		ソフティアS	3g	粉チーズ	6g	
	ヨーグルト		味噌汁 (汁のみ)	150g			塩	0.3g	
	ヨーグルト	112g	つぶしさつまいも	20g			ごぼうサラダ (■)		
			ソフティアS	3g			ピューレペーストきんぴらごぼう	80g	
			CP10ゼリー				マヨネーズ	10g	
		CP10ゼリー ミックスフルーツ	80g			コーンスープ			
						コーンスープ	160g		
						ソフティアS	1.6g		
	410kcal		420kcal		245kcal		450kcal		
火	たらこごはん		お粥		プリン ホイップ添え		たまご雑炊 (★)		エネルギー 1,542kcal たんぱく質 62.5g
	そく粥つるり	40g	そく粥つるり	40g	プリン	67g	そく粥つるり	40g	
	水	160g	水	160g	ホイップクリーム	18g	水	160g	
	生たらこ	30g	かにのクリーム煮		牛乳		白だし	4g	
	湯豆腐 ごまだれがけ		ピューレペーストかにのクリーム煮	80g	牛乳	200g	薄口しょうゆ	1g	
	絹ごし豆腐	80g	トマトスープ		ソフティアS	4g	みりん	2g	
	ねりごま	7g	トマトスープ	160g			卵	30g	
	めんつゆ (3倍濃縮)	2.1g	ソフティアS	1.6g			鯉の生姜煮		
	水	3.5g	CP10ゼリー				ピューレペースト鯉の生姜煮	80g	
	砂糖	0.7g	CP10ゼリー ルビーオレンジ	80g			かぼちゃサラダ (■)		
	お吸いもの						そく粥つるり	6g	
	お吸いもの (汁のみ)	150g					水	34g	
	ソフティアS	3g					かぼちゃサラダ	50g	
	ヨーグルト								
ヨーグルト	112g								
	387kcal		435kcal		295kcal		425kcal		

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

■・・・enge.jp 嚥下食レシピ集 (<https://enge.jp/prized-recipe/index.html>) 参照

▲・・・材料を混ぜふやかしてからレンジ加熱



そく粥つるり&ピューレペーストを使った 1WEEK お手軽嚥下食献立例 レシピ



	朝食		昼食		おやつ		夕食		栄養価
水	とろろごはん		お粥		みたらし団子 (★)		麻婆丼		エネルギー 1,568kcal たんぱく質 61.7g
	「そく粥つるり	40g	そく粥つるり	40g	そく粥つるり	20g	「そく粥つるり	40g	
	「水	160g	水	160g	水	80g	「水	160g	
	とろろ	50g	ポテトサラダ (■)		濃口しょうゆ	13g	絹ごし豆腐	85g	
	温泉卵	50g	そく粥つるり	6g	砂糖	7g	「麻婆豆腐の素	26g	
	濃口しょうゆ	4g	水	34g	みりん	2g	「油	3g	
	味噌汁		「じゃがいもスナック サラダ味	15g	水	36g	鶏と野菜のトマト煮		
	味噌汁 (汁のみ)	150g	湯	26g	「ソフティアS	0.6g	「ピューレペースト鶏と野菜のトマト煮	80g	
	ソフティアS	3g	マヨネーズ	1.5g	牛乳		えんどう豆スープ		
	ヨーグルト		「牛乳	5g	牛乳	200g	えんどう豆スープ	160g	
ヨーグルト	112g	ビーフシチュー		「ソフティアS	4g	ソフティアS	1.6g		
		ピューレペーストビーフシチュー	80g						
		CP10ゼリー							
		CP10ゼリー ルビーオレンジ	80g						
	373kcal		480kcal		252kcal		463kcal		
木	メープルパン粥 (▲)		お粥		みずようかん		ドリア (■)		エネルギー 1,538kcal たんぱく質 59.8g
	「パン粉	30g	そく粥つるり	40g	みずようかん	62g	「そく粥つるり	40g	
	「牛乳	150g	水	160g	牛乳		「水	160g	
	「砂糖	3g	肉じゃが		牛乳	200g	「ホワイトソース	100g	
	メープルシロップ	10g	ピューレペースト肉じゃが	80g	「ソフティアS	4g	「牛乳	20g	
	トマトスープ		味噌汁				「バター	8g	
	トマトスープ	160g	味噌汁 (汁のみ)	150g			「粉チーズ	1g	
	ソフティアS	1.6g	ソフティアS	3g			温泉卵	50g	
ブルーベリーヨーグルト		CP10ゼリー				コーンスープ			
ヨーグルト	112g	CP10ゼリー ミックスフルーツ	80g			コーンスープ	160g		
ブルーベリーソース	10g					ソフティアS	1.6g		
	420kcal		402kcal		235kcal		481kcal		

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

■・・・enge.jp 嚥下食レシピ集 (<https://enge.jp/prized-recipe/index.html>) 参照

▲・・・材料を混ぜふやかしてからレンジ加熱



そく粥つるり&ピューレペーストを使った 1WEEK お手軽嚥下食献立例 レシピ



	朝食		昼食		おやつ		夕食		栄養価
金	お粥		中華風たまご粥 (★)		ミルクプリン		ねぎとろ丼		エネルギー 1,503kcal たんぱく質 72.4g
	そく粥つるり	40g	そく粥つるり	40g	ミルクプリン	85g	そく粥つるり	40g	
	水	160g	水	160g	ストロベリーソース	15g	水	160g	
	きんぴらごぼう		中華だし	1.5g	コーヒー		まぐろたたき	80g	
	ピューレペーストきんぴらごぼう	80g	塩	0.5g	コーヒー (加糖ミルク入り)	150g	オリーブオイル	6g	
	豆腐の味噌汁		卵	30g	ソフティアS	3g	温泉卵	50g	
	味噌汁 (汁のみ)	150g	鶏と野菜のトマト煮				アボカド	30g	
	絹ごし豆腐	40g	ピューレペースト鶏と野菜のトマト煮	80g			かぼちゃの味噌汁		
	ソフティアS	3g	CP10ゼリー				味噌汁 (汁のみ)	150g	
	マンゴーヨーグルト		CP10ゼリー ルビーオレンジ	80g			つぶしかぼちゃ	30g	
ヨーグルト	112g					ソフティアS	3g		
マンゴーソース	10g								
	407kcal		407kcal		183kcal		506kcal		
土	たぬきごはん (■)		お粥		抹茶プリン		キムチ雑炊 (★)		エネルギー 1,538kcal たんぱく質 51.7g
	そく粥つるり	40g	そく粥つるり	40g	抹茶プリン	110g	そく粥つるり	40g	
	水	160g	水	160g	牛乳		キムチ鍋つゆ (ストレート)	75g	
	天かす	13g	野菜のクリーム煮		牛乳	200g	水	90g	
	あおのり	0.5g	ピューレペースト野菜のクリーム煮	80g	ソフティアS	4g	卵	30g	
	めんつゆ (3倍濃縮)	6g	じゃがいもスープ				筑前煮		
	水 (めんつゆ希釈用)	20g	じゃがいもスープ	160g			ピューレペースト筑前煮	80g	
	味噌汁		ソフティアS	1.6g			アスパラガススープ		
	味噌汁 (汁のみ)	150g	CP10ゼリー				アスパラガススープ	160g	
	ソフティアS	3g	CP10ゼリー ミックスフルーツ	80g			ソフティアS	1.6g	
ヨーグルト									
ヨーグルト	112g								
	368kcal		443kcal		290kcal		437kcal		

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

■・・・enge.jp 嚥下食レシピ集 (<https://enge.jp/prized-recipe/index.html>) 参照

▲・・・材料を混ぜふやかしてからレンジ加熱



そく粥つるり&ピューレペーストを使った 1WEEK お手軽嚥下食献立例 レシピ



	朝食		昼食		おやつ		夕食		栄養価
日	パン粥 (▲)		お粥		おしるこ (★)		カレー (■)		エネルギー 1,555kcal たんぱく質 62.7g
	パン粉	30g	そく粥つるり	40g	そく粥つるり	20g	そく粥つるり	40g	
	牛乳	150g	水	160g	水	80g	水	160g	
	砂糖	3g	鯉の生姜煮		さらしあん	17g	カレールー (ルーのみ)	100g	
	かぼちゃスープ		ピューレペースト鯉の生姜煮	80g	水	110g	ピューレペースト肉じゃが	80g	
	かぼちゃスープ	160g	とろろの味噌汁		砂糖	16g	コンソメスープ		
	ソフティアS	1.6g	味噌汁 (汁のみ)	150g	塩	0.2g	コンソメスープ	150g	
	ヨーグルト		とろろ	20g	ソフティアS	1g	ソフティアS	3g	
	ヨーグルト	112g	ソフティアS	3g	牛乳				
			CP10ゼリー		牛乳	200g			
		CP10ゼリー ミックスフルーツ	80g	ソフティアS	4g				
	395kcal		411kcal		331kcal		418kcal		

★・・・ニュートリー公式サイト 嚥下食レシピ・製品活用レシピ (<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>) 参照

■・・・enge.jp 嚥下食レシピ集 (<https://enge.jp/prized-recipe/index.html>) 参照

▲・・・材料を混ぜふやかしてからレンジ加熱