

## 在宅療養支援 高齢者にやさしいレシピ（一覧）

作成：中部厚生センター管内地域高齢者等食支援ワーキング【メンバー：管理栄養士・栄養士】

（ 厚生連滑川病院、かみいち総合病院、藤木病院、なごみ苑、つるぎの庭、陽風の里、常楽園、竜ヶ浜荘、  
滑川市民健康センター、舟橋村生活環境課、上市町保健センター、立山町保健センター、中部厚生センター（事務局） ）

NO	食形態区分	主要食材	料理区分	レシピ名	栄養成分（1人分）		
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	かまなくてよい	栄養補助食品 卵	おやつ	メイバランスDEプリン	193	7.2	0.3
2	かまなくてよい	栄養補助食品	おやつ	メイバランス一口アイス	130	4.2	0.2
3	かまなくてよい	UDF・牛乳	副菜	なめらかおかず大豆スープ	176	8.9	0.8
4	かまなくてよい	卵・牛乳・パン	主食+主菜	パン粥風フレンチトースト	400	15	1
5	かまなくてよい ～容易にかめる	栄養補助食品 牛乳	主菜	ベシヤメルソース	225	13	0.6
6	かまなくてよい 舌でつぶせる	牛乳・ごぼん かぼちゃ	副菜	かぼちゃスープ	190	5.7	0.7
7	舌でつぶせる	卵・牛乳 かぼちゃ	おやつ	かぼちゃぷりん	125	3.4	0.1
8	舌でつぶせる	卵	主菜	石垣豆腐	66	3.7	0.7
9	舌でつぶせる	栄養補助食品 バナナ	おやつ	バナナのゼラート	288	8.5	0.02
10	舌でつぶせる ～容易にかめる	サバ缶・野菜	主菜	サバ缶でラタトゥイユ	200	10.2	2.1
11	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる	市販品・肉・卵	主菜	卵の花煮ハンバーグ	287	37.6	0.8
12	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる	肉・麩	主菜	車麩のマーボー煮	170	12	1.6
13	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる	肉・卵	主菜	白菜と肉団子の中華スープ	121	7.4	2.5
14	歯ぐきでつぶせる	UDF・卵・うどん	主食+主菜	鮭と野菜の温玉うどん	396	18.7	3.1
15	歯ぐきでつぶせる	鮭缶・卵	主食+主菜	鮭フレークと玉子の2色丼	420	12.5	1.5
16	歯ぐきでつぶせる	いも・魚	副菜	里芋サラダ	109	4	0.9
17	歯ぐきでつぶせる	野菜	副菜	野菜のあんかけ	30	0.6	0.7
18	歯ぐきでつぶせる	いも・牛乳	副菜	野菜のあんかけコーンクリーム煮	193	5.8	1.4
19	歯ぐきでつぶせる	ツナ缶・チーズ 牛乳	主食+主菜	レンジでリゾット	373	13.7	1.8
20	歯ぐきでつぶせる	肉・卵	主菜	チキン南蛮風	300	25	1.4
21	歯ぐきでつぶせる	市販品・魚	主菜	卵豆腐カニカマあん	85	8.2	1.0
22	歯ぐきでつぶせる	ベビーフード・魚	主菜	はんぺんの中華あんかけ	82	7	1.1
23	歯ぐきでつぶせる	ベビーフード スキムミルク	副菜	ちょこっとカレー	101	3	1.4
24	容易にかめる	サバ缶・野菜	副菜	ほうれん草の和え物	41	4.3	0.5
25	容易にかめる	豆腐・魚	副菜	わかめとしらすの白和え	96	5.4	1
26	容易にかめる	肉・大豆	主菜	鶏肉と大豆の豆乳スープ	164	19.7	1.3
27	容易にかめる	市販品・卵	主菜	餃子入り卵焼き	169	9.1	1.5
28	容易にかめる	ベビーフード・ごぼん	主食+主菜	ちょこっとドリア	428	13.5	1.8

食形態区分			かまなくてよい	かまなくてよい	かまなくてよい	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる	容易にかめる
学会分類2013	0j	0t	1j	2-1	2-2	3	4	4
UDF	—	—	かまなくてよい	かまなくてよい	かまなくてよい	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる	容易にかめる
離乳食				5ヶ月頃～ なめらかにすりつぶした状態	7ヶ月頃～	9ヶ月頃～	12ヶ月頃～	歯ぐきで噛める固さ