

★鮭のムニエル（L1相当）★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
コンソメスープ	50
バター	5
醤油	3.5
レモン	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。コンソメスープ、バター、醤油を加えよく混ぜ、好みの型に流して冷やし固める。
- ② ①を器に盛り、輪切りのレモンをのせる。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ムニエル	68kcal	5.5g	4.7g	0.9g	219mg	66mg	57mg	56mg	0.2mg	2.6mg	0.6g

★サーモンゼリー（L2相当）★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
コンソメスープ	50
塩	0.4

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。コンソメスープ、塩を加えよく混ぜ、好みの型に流して冷やし固める。
- ※ コンソメスープを100cc（～150cc）にした場合はレベル1に相当します。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ゼリー	55kcal	5.4g	3.4g	0.8g	178mg	61mg	55mg	55mg	0.2mg	2.6mg	0.5g

★さけの照り焼き（L 2相当）★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
濃口醤油	9
砂糖	2.4
ほうれん草パウダー	0.4
A { めんつゆ（濃縮タイプ）	1
水	20
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。醤油、砂糖を加え、よく混ぜ、好みの型に流して冷やし固める。
- ② 器にAのほうれん草パウダー、めんつゆ（濃縮タイプ）、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②を器に盛りつける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
照り焼き	61kcal	5.7g	3.4g	1.9g	273mg	77g	57mg	9mg	0.2mg	2.6mg	0.7g

★さけの胡麻マヨネーズ（L 2相当）★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
ねり胡麻（白）	9
マヨネーズ	18
めんつゆ（濃縮タイプ）	6
ほうれん草パウダー	0.4
A { めんつゆ（濃縮タイプ）	1
水	20
ゲル化剤	適量
B { とまとパウダー	1.6
砂糖	0.4
塩	0.04
水	20
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。ねり胡麻、マヨネーズ、めんつゆ（濃縮タイプ）を加え、よく混ぜ、好みの型に流して冷やし固める。
- ② 器にAのほうれん草パウダー、めんつゆ（濃縮タイプ）、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にBのとまとパウダー、砂糖、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①、②、③を器に盛りつける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
胡麻マヨ	119kcal	6.3g	9.4g	2.6g	241mg	82mg	94mg	20mg	0.5mg	3.1mg	0.6g



★サーモントマト（L 3相当）★

【盛り付け例】



3人前

材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
ケチャップ	27
とまとパウダー	1.6
砂糖	0.4
塩	0.04
水	18.4
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。ケチャップを加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② 器にAのとまとパウダー、砂糖、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固める。
- ③ ①、②を食べやすい大きさに切って盛り付ける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
トマト	67kcal	5.6g	3.4g	3.7g	208mg	102mg	57mg	9mg	0.2mg	2.6mg	0.5g



★さけのみぞれあんかけゼリー（L 3相当）★3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
塩	0.9
濃口醤油	3
大根おろし	15
だし汁	90
薄口醤油	9
砂糖	1.5
とろみ剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。塩、濃口醤油を加え、よく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② Aの大根おろし、だし汁、薄口醤油、砂糖を混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけて①にかける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
みぞれ	60kcal	5.7g	3.4g	1.7g	449mg	85mg	57mg	9mg	0.2mg	2.6mg	1.1g



★さけのムニエル（ホワイトソースがけ）（L 3相当）★3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
バター	3
ブイヨン（粉末）	0.9
醤油	7.5
A { ポタージュ（粉末）	3
牛乳	20
（とろみ剤）	適量
B { ほうれん草パウダー	0.4
水	18
ゲル化剤	適量
C { とまとパウダー	1.6
砂糖	0.4
塩	0.04
水	18.4
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（さけ）1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。バター、ブイヨン（粉末）、醤油を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② Aのポタージュ（粉末）、牛乳、（とろみ剤）を鍋にいれ火にかける。
- ③ 器にBのほうれん草パウダー、水、ゲル化剤を加えてレンジアップ後、冷やし固める。
- ④ 器にCのとまとパウダー、砂糖、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固める。
- ⑤ ①、③、④を食べやすい大きさに切って盛りつけ、②をさけにかける。

【栄養価】（1人前）

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ムニエル	102kcal	7.4g	4.7g	8.8g	291mg	90mg	78mg	25mg	0.7mg	2.6mg	0.7g



★ちゃんちゃん焼き (L 3相当) ★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量 (g)
介護食素材 (さけ)	150
味噌	12
みりん	4.5
バター	1.5
水	18
A { キャベツ	15
玉ねぎ	7
昆布液体だし (濃縮タイプ)	0.9
水	75
味噌	7.5
砂糖	1.5
バター	1
ゲル化剤	適量
B { にんじん	30
昆布液体だし (濃縮タイプ)	0.9
水	75
ゲル化剤	適量
C { ほうれん草パウダー	0.4
水	18
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① **介護食素材 (さけ)** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。味噌、みりん、バター、水を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② 器にAの希釈した昆布液体だし (濃縮タイプ) とキャベツ、玉ねぎを入れて加熱する。柔らかくなったら味噌、砂糖、バターを加えて一煮立ちさせる。ゲル化剤を加えてミキサーにかけ、お好みの型に流し入れて冷やし固める。Bのにんじんも同様に加熱してからミキサーにかけ、ゼリーを作る。
- ③ 器にCのほうれん草パウダー、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固める。
- ④ ①、②、③を器に盛り付ける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ちゃんちゃん	87kcal	6.2g	4.2g	5.9g	275mg	119mg	67mg	10mg	0.4mg	2.6mg	0.7g



★サケマヨ (L 4相当) ★

【盛り付け例】



3人前

材料名	数量 (g)
介護食素材 (さけ)	150
マヨネーズ	12
チキンコンソメ (粉末)	1.2

<作り方>

- ① 介護食素材 (さけ) 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。マヨネーズ、チキンコンソメ (粉末) を加え、よく混ぜ、好みの型に流して冷やし固める。
- ※ コンソメスープを50~100cc入れていただくと、レベル3~2に相当します。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
サケマヨ	84kcal	5.5g	6.4g	1.0g	185mg	62mg	57mg	55mg	0.2mg	2.6mg	0.5g

★サーモンのお寿司 (L 4相当) ★

【盛り付け例】



2貫分

材料名	数量 (g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材 (さけ)	30
だし汁	10

<作り方>

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
 - ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、粗熱をとり、バットに流し、冷やし固め、しゃりを作
 - ③ 介護食素材 (さけ) をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁を加え、85℃以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
 - ④ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上に乗せる。
- ※ しゃりはレベル4に相当し、ネタだけではレベル2に相当します。

【栄養価】(2貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
サーモン	35kcal	1.9g	1.1g	4.3g	67mg	21mg	18mg	22mg	0.1mg	0.8mg	0.1g