



1. ご飯

普通食・やわらか食		押しつぶし食	
			
ペースト食（お粥・半つぶし粥・ペースト粥）			
			
種 類		炊飯の水の分量	
普通ご飯		米：水＝１：１．６	
押しつぶしご飯		米：水＝１：３	
お粥		米：水＝１：６ （出来上がりをフードプロセッサーにかけ、全粒・半粒・ペースト状など粒を調節する。）	

◆炊き込みご飯の場合◆



①炊き込みご飯



②ご飯と具を分ける。



③ 押しつぶしご飯用の具をミルサーにかける。



普通ご飯



押しつぶしご飯
（ミルサーにかけた具を混ぜる）



こだわり対応
（白ご飯と具を別配膳）

2. パン

*実態に応じて、組み合わせる。

普通食・やわらか食（長スティック・スティック・一口大）



押しつぶし食・ペースト食（パン粥・半つぶしパン粥・ペーストパン粥）



【パン粥】

<材料> (g)

- ・食パン 40
(小麦粉重量)
- ・牛乳 120
- ・水 120



★ パン・牛乳・水を入れ30分浸し、弱火で炊く。
(出来上がりをフードプロセッサーにかけ、実態に応じて粒を調節する。)

3. 牛乳

*実態に応じて、組み合わせる。

牛乳



牛乳プリン



ヨーグルト



【牛乳プリン】

<材料> (g)

- ・牛乳 200
- ・コーンスターチ 12

★ 牛乳にコーンスターチを加え火にかけ、とろみがついたらカップに流し冷やす。



4. 麺料理

★ちゃんぽん★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
【材料】(g) ・中華麺 150 ・豚肉 15 ・ムキエビ 10 ・イカ 8 ・かまぼこ 8 ・にんじん 10 ・キャベツ 12 ・たまねぎ 12 ・もやし 15 ・きぬさや 8 ・塩 0.2 ・こしょう 0.02 ・丼揚げ油 14 ・薄口しょうゆ 7 ・酒 2 ・ごま油 0.5	【材料】(g) ・中華麺 130 ・豚肉団子(やわらか) (基本の分量) ・かまぼこ 8 ・にんじん 10 ・キャベツ 12 ・たまねぎ 12 ・もやし 15 ・きぬさや 8 (スープは普通食と同じ。) <展開> ・豚肉 ⇒ 豚肉団子 ・エビ ⇒ エビ団子 ・イカ除去 (※「肉類・魚介類の展開」参照)	【材料】(g) ・中華麺 80 ・豚肉団子(押しつぶし) (基本の分量) ・にんじん 10 ・キャベツ 12 ・たまねぎ 12 ・きぬさや 8 <展開> ・豚肉 ⇒ 豚肉団子 ・エビ・イカ ⇒ フードの蒸物 (※「魚料理」参照) ・野菜はそれぞれ圧力にかける。 (※「和え物」参照) ・普通食のスープに、ろみをつけペースト状のきぬさやをトッピング。	【材料】(g) ・中華麺 50 (スープも具もぶつう食と同じ) <展開> ・普通食の出来上がり汁を、具とスープに分ける。 ・具のみミルサーにかけ、スープに戻し入れ水溶きでんぷんでろみをつける。 ・麺粥の上からスープをかける。 ・きぬさやはペースト状にしてトッピング。

	普通麺	やわらか麺	押しつぶし麺	麺粥
茹で方法	表記通り	普通に茹でた麺を長さ約2～3cmにカットし、さらに約20分ほど長茹でする。	普通に茹でた麺を長さ約1cmにカットし、さらに約40分間、圧力鍋で加熱する。	押しつぶし麺をフードプロセッサ-にかけ、粒を調節する。(半粒・ペースト状など)
スパゲティ・うどん等				

5. 肉料理

★チキン南蛮★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) - 鶏もも肉 60 (20g×3) - 薄口しょうゆ 2 - おろし生姜 0.3 - にんにく 0.3 - 酒 1 - でんぷん 6 - 揚げ油 - 薄口しょうゆ 5 - 酢 5 - 三温糖 3 - マヨネーズ 10 - ゆで卵 8 - 玉ねぎ 5 - レモン果汁 1	<材料> (g) - やわらか鶏肉団子 (基本の分量×2) - でんぷん - 揚げ油 (三杯酢, タルタルソースはふつう食と同じ) <展開> - 鶏肉 ⇒ やわらか肉団子 - 生地を細長く丸めてでんぷんをつけて中温で揚げる。	<材料> (g) - 裏ごしささみ 20 - 卵 12 - 塩 0.1 - 酒 1 - 牛乳 25 - でんぷん 2 - 薄口しょうゆ 5 - 酢 5 - 三温糖 3 - でんぷん 0.5 <展開> - 鶏肉 ⇒ 鶏肉の蒸し物 - 三杯酢にとろみをつける。タルタルソースはミルサーにかけない。	<材料> (g) - 鶏肉の蒸し物 (押しつぶし食と同じ) <展開> - 鶏肉 ⇒ 鶏肉の蒸し物 - 蒸し物は裏ごししてからミルサーにかけます。 - タルタルソースはミルサーにかけない。

<蒸し肉・蒸し魚料理に合うとろみのあるソース類>



【グリンピースソース】(g)

・グリンピース	12
・薄口しょうゆ	0.4
・マヨネーズ	4
・コンソメ	0.1

【ケチャップソース】(g)

・トマトケチャップ	10
・本みりん	2
・三温糖	2
・濃口しょうゆ	1

【マヨネーズソース】(g)

・マヨネーズ	8
・上白糖	2
・ヨーグルト	4
・酢	0.8
・牛乳	5

肉類・魚介類の展開

肉類・魚介類を使用する献立の場合、各食形態に応じて、生の材料に豆腐・長芋などのつなぎや調味料・水を加え、すり身状にしたものを使用する。「押しつぶし食」「やわらか食」は、生地を料理に応じた形に成形し、汁物・煮物・揚げ物等使用する。ペースト食は型に流し、蒸し物にする。

		
①材料準備	②やわらか肉団子用	③押しつぶし肉団子用
		
④粘りが出るまでフードプロセッサーにかける。	⑤冷蔵庫で冷やす。	
		
⑥（肉団子）スプーンで丸めボイルする。	（蒸し物）約20分間蒸す。	

【基本の分量】

肉団子（やわらか食）	肉団子（押しつぶし食）	蒸し肉（ペースト食）
<材料>（g） ・もも肉 15 ・木綿豆腐 15 ・薄口しょうゆ 1 ・酒 2 ・おろし生姜 0.4 ・でんぷん 0.2	<材料>（g） ・ひき肉 12 ・木綿豆腐 5 ・長芋 1 ・酒 0.8 ・コーンスターチ 0.2 ・塩	<材料>（g） ・ひき肉 10 ・裏ごしささ身 10 ・絹ごし豆腐 10 ・長芋 10 ・コーンスターチ 1.7 ・水 16 ・塩 0.2
魚団子（やわらか食）	蒸し魚（押しつぶし食）	蒸し魚（ペースト食）
<材料>（g） ・魚（角切り） 15 ・木綿豆腐 15 ・たまねぎ 15 ・油 4 ・パン粉 4 ・薄口しょうゆ 2 ・おろし生姜 0.2	<材料>（g） ・甘鯛 20 ・木綿豆腐 10 ・長芋 10 ・酒 2 ・コーンスターチ 2 ・水 6 ・塩 0.3	<材料>（g） ・甘鯛 20 ・絹ごし豆腐 10 ・長芋 10 ・酒 2 ・コーンスターチ 2 ・水 20 ・塩 0.5

6. 魚料理

★さばの生姜味噌煮★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) ・さば切り身 50 ・おろし生姜 1.2 ・梅干し 0.5 ・中双糖 3 ・本みりん 2.4 ・薄口醤油 2.4 ・酒 1.6 ・麦味噌 8 ・水 25	<材料> (g) ・普通食と同じ (かじりとり用に、細長くカットする。)	<材料> (g) ・煮し魚 (押しつぶし食) (基本の分量) <展開> ・煮し魚 ⇒ 蒸し魚 ・普通食と同じ味噌だれを網でこし、でんぷんでとろみをつけてソースにする。	<材料> (g) ・煮し魚 (ペースト食) (基本の分量) <展開> ・煮し魚 ⇒ 蒸し魚 ・押しつぶし食と同じ味噌だれをソースにする。

★シーフードの蒸し物★

エビ・イカなどを使用した献立の、押しつぶし食・ペースト食への展開

<材料> (g) ・ムキエビ 10 ・甘鯛 10 ・塩 0.2 ・酒 1 ・牛乳 20 ・卵 12 ・でんぷん 1.5	★シーフードカレー ちゃんぽんなどの具
--	--------------------------------



7. 芋料理

★さつま芋の木の实あえ★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) - さつま芋 60 - 揚げ油 - 中双糖 5 - 薄口しょうゆ 3 - アーモンド 2 - くるみ 4 - 白ごま 1.2 - ピーナッツ 1.2 ・揚げたさつま芋に、煮立てたタレとから煎りしたナッツ類をからめる。	<材料> (g) - 普通食と同じ <展開> - ナッツ類は、から煎りしフードプロセッサーにかけ、粉末にする。 - 揚げたさつま芋は、一口大にカットし、タレとナッツ類をからめる。	<材料> (g) - さつま芋 40 - バター 4 - 中双糖 5 - 薄口しょうゆ 3 - でんぷん 0.4 - アーモンド 2 - くるみ 4 - 白ごま 1.2 - ピーナッツ 1.2 <展開> - さつま芋は蒸して、マッシュし、バターを混ぜる。 - 普通食と同じタレにとろみをつける。 - ナッツ類はペースト状にし混ぜる。	<材料> (g) - さつま芋 40 - 牛乳 45 - 中双糖 5 - 薄口しょうゆ 3 - でんぷん 0.4 <展開> - さつま芋はミルク煮にし、ミルサーにかけ裏ごす。 - 押しつぶし食と同じタレをソースにする。

◆種実類の活用

ごま、アーモンド、くるみなどの種実類は、から煎りしてから、フードプロセッサーにかけ粒を調整し、料理に使用する。



粒状



粉末状



ペースト状

8. 豆腐料理

★揚げ豆腐のごまだれかけ★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) ・押し豆腐 75 ・でんぷん 8 ・揚げ油 ・三温糖 3.2 ・本みりん 3.2 ・薄口しょうゆ 6 ・水 1.5 ・でんぷん 0.8 ・白ごま 1.8 ・ほうれん草 30	<材料> (g) ・木綿豆腐 75 (・ごまだれは、普通食と同じ) <展開> ・押し豆腐 ⇒ 木綿豆腐 ・豆腐はゆでる。	<材料> (g) ・絹ごし豆腐 40 ・三温糖 3.2 ・本みりん 3.2 ・薄口しょうゆ 6 ・水 1.5 ・でんぷん 0.8 ・練りごま 2 <展開> ・押し豆腐 ⇒ 絹ごし豆腐 ・豆腐はゆでる。 ・ごま ⇒ 練りごま	<材料> (g) ・押しつぶし食と同じ <展開> ・豆腐はゆでて、ミルサーにかけろ。 ・ごまだれは、押しつぶし食と同じ。

◆ペースト食の汁物 (※ 麺類のスープ類も同様)



① 普通食を具と汁に分ける。② 具のみミルサーにかける。

③ 具を汁に戻す。



④ 具を丁寧に網で漉す。⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつける。⑥ とろみ調整。

9. 汁物

★ 沢煮椀 ★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) ・豚もも肉 30 ・ごぼう 20 ・にんじん 15 ・たけのこ 15 ・干し椎茸 1.2 ・きぬさや 8 ・薄口しょうゆ 6 ・酒 2 ・塩 0.1 ・花かつお 2 〔*ごぼうは、ささがきにし15分間圧力にかけろ。〕	<材料> (g) ・豚肉団子(やわらか) (基本の分量) ・ごぼう 20 ・にんじん 15 ・きぬさや 8 ・薄口しょうゆ 6 ・酒 2 ・塩 0.1 ・花かつお 2 <展開> ・豚肉 ⇒ 豚肉団子 (*「肉類・魚介類の展開」参照) ・干し椎茸は乾燥のままミキサーにかけ粉末にし、肉団子に混ぜ込む。 ・たけのこは除去。	<材料> (g) ・豚肉団子(押しつぶし) (基本の分量) ・だいこん 20 ・にんじん 15 ・きぬさや 8 ・薄口しょうゆ 6 ・酒 2 ・塩 0.1 ・花かつお 2 <展開> ・豚肉 ⇒ 豚肉団子 (*「肉類・魚介類の展開」参照) ・ごぼう ⇒ だいこん ・野菜はそれぞれ圧力にかけろ。 ・汁は普通食と同じ。 ◆ 具は一度汁で煮含めて取り上げ、具と汁に分け配膳する。	<材料> (g) ・普通食と同じ <展開> ① 普通食の出来上がりの汁を、具と汁に分ける。 ② 具のみミルサーにかけ、網でこす。 ③ 汁に戻し入れ、でんぷんでとろみをつける。 ④ きぬさやは、ペースト状にしてトッピングする。

◆ 押しつぶし食の汁物



- ① 普通食の汁のみ取り出す。② 肉団子や圧力加熱した具を ③ 具と汁を分けて配膳する。
①の汁で一度煮含める。

10. 煮物

★みそおでん★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) ・鶏もも肉 20 ・だいこん 45 ・にんじん 12 ・たけのこ 10 ・生揚げ 10 ・里芋 16 ・こんにゃく 12 ・うずら卵 15 ・干し椎茸 0.8 ・さやいんげん 8 ・中双糖 2.8 ・酒 1.6 ・本みりん 2 ・麦味噌 12	<材料> (g) ・鶏もも肉 20 ・だいこん 45 ・にんじん 12 ・木綿豆腐 10 ・里芋 16 ・うずら卵 15 ・さやいんげん 8 ・中双糖 2.8 ・酒 1.6 ・本みりん 2 ・麦味噌 12 <展開> ・生揚げ ⇒ 木綿豆腐 ・たけのこ・こんにゃく・しいたけは除去。 (*しいたけは乾燥のままミルサーにかけ、粉末にしたものを、煮汁に混ぜる。) ・うずら卵は、半分にカットする。	<材料> (g) ・鶏肉団子(押しつぶし) (基本の分量) ・だいこん 20 ・にんじん 12 ・絹ごし豆腐 10 ・里芋 12 ・卵豆腐(下記参照) ・さやいんげん 5 ・中双糖 2.8 ・酒 1.6 ・本みりん 2 ・麦味噌 12 ・でんぷん 1 <展開> ・鶏肉 ⇒ 鶏肉団子 ・豆腐 ⇒ 絹ごし豆腐 ・うずら卵 ⇒ 卵豆腐 ・野菜はそれぞれ圧力にかける。 (*「和え物」参照) ・里芋は長茹でする。 ・普通食の煮汁にとろみをつけ、盛り合わせた具にかける。	<材料> (g) ・蒸し肉(ペースト) (基本の分量) ◆照り焼きソース ・三温糖 2 ・本みりん 2 ・酒 0.6 ・薄口しょうゆ 2 ・水 7 ・でんぷん 0.8 ・だいこん 20 ・にんじん 20 ・ほうれん草 20 ・絹ごし豆腐 20 ◆みそだれ ・米みそ 1.5 ・本みりん 5 ・薄口しょうゆ 0.4 ・でんぷん 1 ・水 10 <展開> ・豆腐はゆでて、ミルサーにかける。 ・野菜は、それぞれ圧力にかける。

【卵豆腐】(g)

- ・卵 13
- ・花かつお 1.2
- ・水 26
- ・薄口しょうゆ 1
- ・酒 0.2



11. 和え物

★即席漬け★

普通食	やわらか食
	
押しつぶし食	ペースト食
	

普通食	やわらか食	押しつぶし食	ペースト食
<材料> (g) ・キャベツ 30 ・きゅうり 20 ・レモン果汁 3 ・薄口しょうゆ 2 ・三温糖 1.5 〔* 和え物の野菜は全て加熱し、冷却する。〕	<材料> (g) ・キャベツ 30 ・きゅうり 20 ・レモン果汁 3 ・薄口しょうゆ 2 ・三温糖 1.5 <展開> ・キャベツは、やわらかい部分のみ、5分間加圧する。	<材料> (g) ・キャベツ 30 ・きゅうり 20 ・レモン果汁 3 ・薄口しょうゆ 2 ・三温糖 1.5 ・でんぷん 1 <展開> ・キャベツ、きゅうりは下処理し、ともに15分間加圧する。 ・タレに、でんぷんでとろみをつけ、あえる。（*普通食のタレがとろみの少ない場合は、とろみをつける。）	<材料> (g) ・キャベツ 20 ・にんじん 20 ・ほうれん草 20 ◆レモンソース ・レモン果汁 2 ・三温糖 2 ・濃口しょうゆ 0.7 ・本みりん 0.7 ・水 5 ・でんぷん 0.5 <展開> ・野菜はゆでて水分をきり、それぞれミルサーにかけて、網でこす。

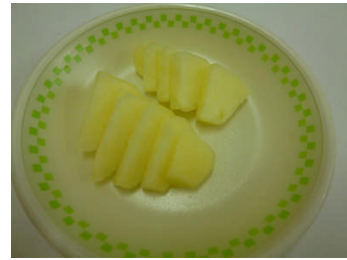
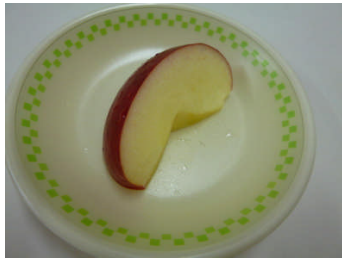
◆主な野菜の加熱時間の目安

	品 目	下処理の方法	加熱方法
やわらか食	キャベツ	やわらかい葉の部分	圧力鍋 5分
	ごぼう・れんこん	皮をむき、乱切りや厚切り	圧力鍋 15分
	大豆・枝豆	むき実	圧力鍋 5分
押しつぶし食	キャベツ・白菜・きゅうり たまねぎ・ﾌﾟﾛｯｸﾘｰ(茎)	葉物はやわらかい部分 きゅうりは皮をむき、中の種を除く	圧力鍋 15分
	だいこん・にんじん	皮を厚くむき、やわらかい部分	圧力鍋 40分
	大豆・枝豆	むき実	圧力鍋 5分
	ほうれん草・小松菜	やわらかい葉の部分	鍋 長茹で

12. 果 物

★りんご★

普通食・やわらか食（スライス・一口大）



押しつぶし食・ペースト食（コンポート）



【コンポート】＊押しつぶし食・ペースト食

<材料> (g)

・りんご（梨・柿など）

60

・レモン果汁

1

・上白糖

4

① りんごは皮をむき、1/16にカットする。

② 圧力鍋にりんごを並べ、レモン果汁と上白糖を入れ3分間かける。

③ 自然放冷する。

◆コンポートは、実態に応じてやわらかさの状態を調節する。



【果汁寄せ】＊ペースト食

<材料> (g)

・みかん果汁（ぶどう果汁など）

60

・上白糖

6

・コーンスター

3

① 鍋に材料を入れ、弱火にかける。

② とろみがついてきたら、器に入れ冷却する。



かじりとり用食材



おにぎり（三角）



おにぎり（俵型）



パン（切り込み）



やわらか唐揚げ



やわらかハンバーグ
（フライドスイートポテト）



りんご（スライス）

【食形態別配膳例】



【やわらか食】
・ご飯（半分三角おにぎり）



【やわらか食＋押しつぶし食】
・ご飯（半分押しつぶしご飯）
・やわらかハンバーグと蒸し肉半々



【押しつぶし食】
・ご飯（半分俵型おにぎり）



【押しつぶし食】
・ご飯（ふつうご飯と押しつぶし
ご飯の俵型おにぎり）
・やわらかハンバーグと蒸し肉半々