

# 高齢者ソフト食フードスケール：一般食材表

下記食材は代表例です。実際に提供される際は、喫食者の状態に合わせて、調整と確認をして下さい。

	スープ・汁物	米	肉	魚介類		豆腐・卵	野菜類			箸休め	果物・デザート	
				加熱用	生食用		葉物※5	根菜	その他		果物※8	調理デザート
ソフト食1	・味噌汁 ・味噌汁(とろみ) ・カレー、シチュー	・米飯 ・軟飯 ・ソフト食のご飯※2 ・全粥	・しゃぶしゃぶ肉 ・ミンチ肉(2度挽き) ・ヒレ肉 ・レバー ・ソフト食の肉ダネ※3	・カニ ・うなぎ(皮をむく) ・アナゴ ・サバ ・ブリ ・トロサーモン ・ヒラメ ・サンマ ・カラスガレイ ・ギンダラ ・タチウオ ・ウニ ・あん肝 ・タラの白子	・甘エビ ・まぐろ赤身 ・サーモン ・ウニ ・まぐろのすり身	・がんもどき(含め煮) ・木綿豆腐 ・絹ごし豆腐 ・半熟卵 ・温泉卵	・レタス ・小松菜 ・キャベツ ・ほうれん草 ・サラダほうれん草 ・グリーンボール ・白菜※6	・玉ねぎ※6 ・だいこん※6 ・にんじん ・かぶ ・さつまいも ・さといも ・じゃがいも	・しいたけ(薄切り) ・まいたけ(薄切り) ・きゅうり ・トマト(皮むき、種なし) ・ズッキーニ ・パプリカ(皮むき) ・アスパラガス(皮むき、薄切り) ・あおさ ・ナス ・冬瓜 ・かぼちゃ	・ナスのぬか漬け(薄切り) ・めんたいこ ・昆布の佃煮 ・梅干し ・ねり佃煮(鯛味噌、ねり梅など)	・スイカ ・マンゴー ・いちじく ・オレンジ ・パインアップル(完熟) ・ぶどう(皮むき、スライス) ・キウイ ・ゴールデンキウイ ・バナナ ・桃 ・ラ・フランス ・メロン(完熟) ・アボカド(完熟)	・シュークリーム ・ゼンざい ・コンポート ・スイートポテト ・甘酒 ・ゼリー寄せ(ゲル化剤) ・ムース、プリン ・おしるこ
ソフト食2	・味噌汁(とろみ) ・味噌汁(ゲル化剤) ・カレー、シチュー	・軟飯 ・ソフト食のご飯※2 ・全粥(ゲル化剤、とろみ) ・ゲル粥(粒あり) ・ゲル粥(粒なし)	・ソフト食の肉ダネ※3	・カラスガレイ ・ギンダラ ・タチウオ ・ウニ ・あん肝 ・タラの白子	・まぐろ赤身※4 ・トロサーモン ・ウニ ・まぐろのすり身	・木綿豆腐 ・絹ごし豆腐 ・半熟卵 ・温泉卵	・サラダほうれん草 ・グリーンボール ・白菜※6	・玉ねぎ※6 ・だいこん※6 ・にんじん ・かぶ ・冷凍さつまいも ・冷凍さといも ・じゃがいも	・トマト(皮むき、種なし、薄切り) ・ズッキーニ(皮むき) ・パプリカ(皮むき) ・アスパラガス(皮むき、薄切り) ・あおさ ・ナス(皮むき) ・冬瓜 ・かぼちゃ	・ねり佃煮(鯛味噌、ねり梅など)	・ゴールデンキウイ ・バナナ ・桃 ・メロン(完熟) ・アボカド(完熟)	・コンポート ・スイートポテト ・甘酒 ・ゼリー寄せ(ゲル化剤) ・ムース、プリン ・おしるこ(とろみ)
ソフト食3	・味噌汁(ゲル化剤、とろみ)※1	・ゲル粥(粒なし)	(繊維を機械的に細断して、加工したものを使用)	・ウニ ・あん肝 ・タラの白子	・ウニ ・まぐろのすり身※4	・絹ごし豆腐 ・温泉卵	(繊維を機械的に細断して、加工したものを使用)	・じゃがいも※7	・ナス(皮むき) ・冬瓜 ・かぼちゃ※7	・ねり佃煮(鯛味噌、ねり梅など)	・アボカド(完熟)	・ゼリー(ゲル化剤) ・ムース、プリン ・おしるこ(とろみ)

- ※1 味噌汁の具は、ミキサーにかけてゲル化剤で固めるなどの調整を行う
- ※2 米：水＝1：2.2に対して、0.5の割合にて介護食用ゼラチン寒天を加え、お粥モードで炊飯し、途中2～3回ほど全体を混ぜる
- ※3 2度挽きしたミンチ肉に同量の炒め玉ねぎを加え、さらに卵の素(卵黄と油を同量混ぜてマヨネーズ状にしたもの)を加えて混ぜたもの
- ※4 オイルを含む調味液などで調整したもの
- ※5 繊維を細断するように切り、油をまぶしたり、塩砂糖(塩と砂糖を同量合わせたもの)をまぶしたりして、スチームコンベクションにてスチームモード100℃で加熱する
- ※6 繊維を細断するように切り、スチームコンベクションにてスチームモード100℃で加熱したり、煮込んだりする
- ※7 加熱したものをつぶしてマッシュにし、油脂(マヨネーズや生クリーム)を加えてなめらかにする
- ※8 食べやすいように種や皮を除き、繊維を細断するように切る