

いつもの食事が 食べづらい方へ

 **キューピー**
やさしい献立 ・ 栄養補給食



キューピー株式会社

家族みんなが 笑顔になる食卓を。

食卓を家族で囲むひとときを、

いつまでも大切にしてほしい。

介護食をつくる手間を減らし

「いっしょにうれしい」時間を過ごしてほしい。

キューピーの介護食はそんな思いから生まれました。

野菜を切って、炒め、コトコト煮込む…

目指しているのは、家庭でつくるような味。

安心できるおいしさと便利さに

拘った「やさしい献立」を、

いつもの食卓に。

やさしい献立 3つの特長

キューピーは、1998年に日本で初めて市販用介護食を発売しました。やさしい献立は、キューピーグループが永年の商品づくりで培ってきた日本人の味覚に合う味づくり、ベビーフードの製造技術、健康・病院向け食品分野の経験を融合して出来上がっています。

特長 1 食べやすさ

肉や魚介はふっくらやわらかく、まとまりやすい食感にするために、オリジナルで食材をブレンド（やわらか製法）したり、野菜は素材ごとにひと手間



多く煮込むなど下処理・下調理にも拘っています。食材の持つおいしさをいかしつつ、かむ力・飲み込む力に合う4段階の食べやすさをお届けします。



特長 2 おいしさ

野菜や肉・魚介
それぞれの素材

に合わせて炒める、煮るなどうま味を引き出す調理法を選択。加熱殺菌をしても、素材が持つおいしさが引き立つように、かつおや昆布のうま味が詰まったエキスを配合。素材、調理への拘りが、やさしい塩加減（100g当たりの食塩相当量1.0g以下）ながら、しっかりとした味、満足感のある味わいをうみだしています。

特長 3 選びやすさ

食事は毎日のことだから、好みに
合わせて選べるバリエーションにも

拘りました。主食・主菜はもちろん、副菜からデザートまで、毎日の献立のメインに、もう一品欲しい時に。毎日の食事を選ぶたのしみ、食べるたのしみを広げるラインアップです。



「やさしい献立」は？

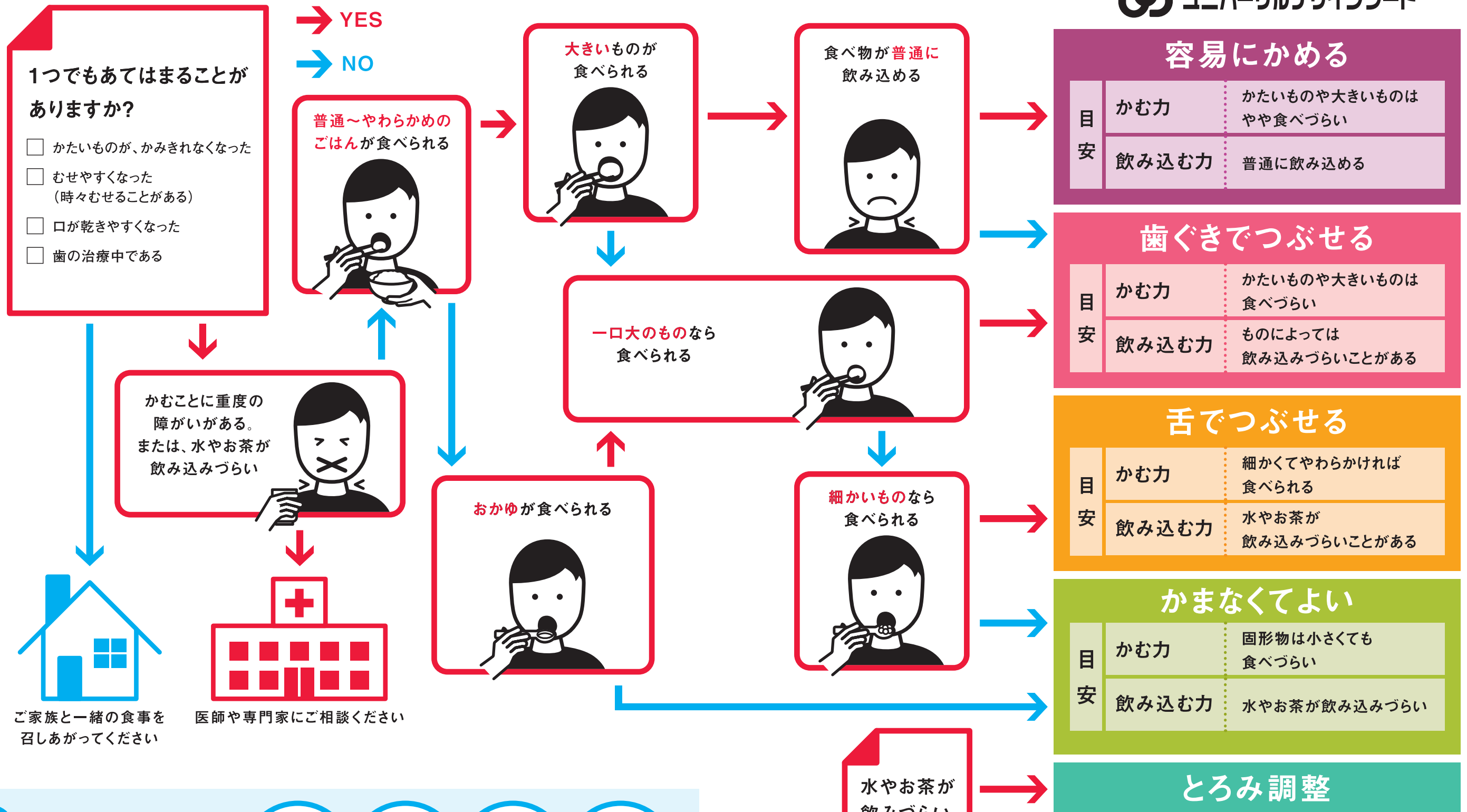


キューピー「やさしい献立」は日常の食事から介護食まで幅広くお使いいただけるユニバーサルデザインフードの基準に準拠した食品です。かむ力・飲み込む力に合わせて選べるよう「かたさ」や「粘度」に応じて区分されています。

日本介護食品協会ホームページwww.udf.jp



ユニバーサルデザインフード



食事について、
こんな悩みのある方は
P11～へ

カルシウム
不足が
気になる

水分の
不足が
気になる

エネルギーや
たんぱく質の
不足が気になる

栄養
バランスを
整えたい

※日本介護食品協会による区分

参考文献:日本医療企画「新家庭介護の食事」、新企画出版社「おとしよりに選ばれる食事」

🍴 容易にかめる

具材の形を残しながらも、スプーンなどでかんたんにつぶせるくらいにやわらかく調理しています。



加熱してもやわらかな食感。スプーンでもかんたんに切るができます。

やわらかな食感のごろっと大きめの具材や彩り豊かな野菜が入っています。



〈やわらかさの目安〉
容易にかめる 歯ぐきでつぶせる 舌でつぶせる かななくてよい

🍴 舌でつぶせる

細かな具材を舌でつぶせるくらいにやわらかく調理し、とろみをつけて食べやすく仕上げています。



具材は細かく、やわらかく調理し、とろみをつけています。

具材と水分が分離せず、まとまりのある食べやすさです。



〈やわらかさの目安〉
容易にかめる 歯ぐきでつぶせる 舌でつぶせる かななくてよい



SDGs・災害食大賞©2023
ローリングストック部門

最優秀賞

キューピー やさしい献立

選べるおいしさ、豊富なラインアップ全51種類
ストックして安心&便利 “ローリングストック”にもぴったり

🍴 歯ぐきでつぶせる

適度な大きさの具材を歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかく調理し、とろみをつけて食べやすく仕上げています。



食べやすいようにとろみをつけています。

一口大に切った食べやすい具材がたっぷり。彩りもよく仕上げています。



〈やわらかさの目安〉
容易にかめる 歯ぐきでつぶせる 舌でつぶせる かななくてよい

🍴 とろみ調整

食べ物や飲み物に加えて混ぜるだけで、適度なとろみをつけることができる食品です。



飲み物だけではなく、料理にも幅広く使えます。

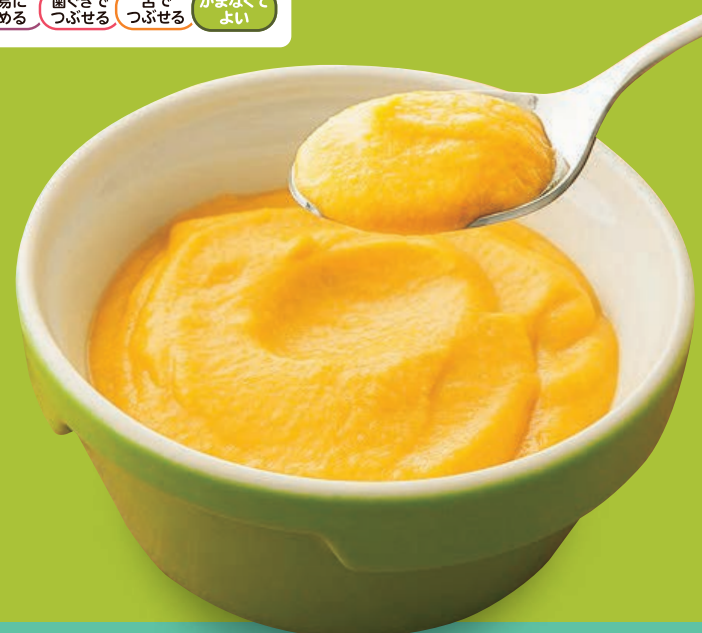


素材本来の風味と鮮やかな彩りをいかしました。

🍴 かななくてよい

素材やメニュー本来の風味をいかし、ペースト状に調理しました。なめらかな食感で口あたりもやさしく仕上げています。

〈やわらかさの目安〉
容易にかめる 歯ぐきでつぶせる 舌でつぶせる かななくてよい



容易にかめる
〔全6品〕

具材の形を残しながらも、スプーンなどでかんたんにつぶせるくらいにやわらかく調理しています。

歯ぐきでつぶせる
〔全10品〕

適度な大きさの具材を歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかく調理し、とろみをつけて食べやすく仕上げています。

舌でつぶせる
〔全11品〕

細かな具材を舌でつぶせるくらいにやわらかく調理し、とろみをつけて食べやすく仕上げています。

かまなくてよい
〔全21品〕

素材やメニュー本来の風味をいかし、ペースト状に調理しました。なめらかな食感で口あたりもやさしく仕上げています。

参考小売価格 各200円(税抜)、各216円(税込)



特許第6333623号



特許第6333623号



特許第6333623号



特許第6333623号



特許第6333623号

参考小売価格 各200円(税抜)、各216円(税込)



〈白飯〉

参考小売価格 180円(税抜)、195円(税込)



やわらかごはん
(7分がゆ相当)

お米の香りと甘みをいかした食べやすいやわらかごはんです。お米と水分が分離せず、ばさつきや粘りが出ないよう炊きあげました。



特許第6333623号

〈おじや〉

参考小売価格 200円(税抜)、216円(税込)

〈雑炊〉

参考小売価格 各200円(税抜)、各216円(税込)



一般的なおかゆに比べて約1.5倍※のエネルギーがとれる仕立てになっています。不足しがちなカルシウム145mg入りです。

※「日本食品標準成分表2015年版(七訂) 穀類/こめ/「水稲全がゆ」/精白米」対比

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



特許第5461901号

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



参考小売価格
各200円(税抜)、各216円(税込)



〈白飯〉

参考小売価格 200円(税抜)、216円(税込)



なめらかごはん
(7分がゆ相当のゆるいゲル状)

お米をふっくらやわらかく炊きあげて素材本来の甘みをひきだしたなめらかごはんです。食べやすく、まとまりのある仕立てです。

〈味付けごはん〉

参考小売価格 各200円(税抜)、各216円(税込)



一般的なおかゆに比べて約1.5倍※のエネルギーがとれる仕立てになっています。

※「日本食品標準成分表2015年版(七訂) 穀類/こめ/「水稲全がゆ」/精白米」対比

参考小売価格 各200円(税抜)、各216円(税込)

NEW

主菜：〈たんぱく質〉と〈カルシウム〉に配慮



NEW

副菜：〈食物繊維〉と〈カルシウム〉に配慮





とろみファイン

許可表示 本品は、えん下(飲み込み)を容易にし、誤えんを防ぐことを目的にした食品です。えん下が難しい方のとろみの調整に適しており、水・お茶・濃厚流動食を飲み込みやすく、食事をまとまりやすくします。

溶けやすくダマにならない。

- すばやくかき混ぜなくても、すぐ溶けてなめらかなとろみがつきます。
- ホットでもアイスでも、少量かつ加熱不要でとろみがつきます。

おいしさそのまま。

- 透明感のある仕上がりです。
- 飲み物や食べ物の味、香りを変えません。

食事全般に使えます。

- 飲み物、食べ物を選ばず幅広く使えます。
- 時間が経っても、とろみの状態が安定しています。

チャック付き

チャック付き

スティックタイプ

参考小売価格
2,980円(税抜)、3,219円(税込)

● 大容量で
もっと使える400回

(水150mlに段階1
薄いとろみをつけた場合)

参考小売価格
1,580円(税抜)、1,707円(税込)

● 好きな量が使える

参考小売価格
1,060円(税抜)、1,145円(税込)

● 計量いらず

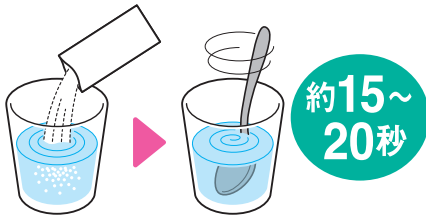
● いつでもどこでも
使いやすい

使用方法

〈飲み物の場合〉

飲み物などに本品を加え、**しっかりかき混ぜ**てください。
その後、とろみがつくまで時間をおいてください。

※濃厚流動食はとろみがつくまでに時間がかかります。本品を加え、しっかりかき混ぜてから5分後に、もう一度かき混ぜてください。



使用方法の
動画は
コチラ



〈食べ物の場合〉

◎きざみ食に使用する場合、あらかじめとろみをつけた水分(だし汁など)を、きざみ食と混ぜてください。

◎ミキサー食に使用する場合、本品と食品と一緒にミキサーにかけてください。

- * 本品は10℃～45℃の食品に使用することに適しています。とろみの状態は液状食品の種類、温度、時間の経過により変化することがありますので、確認してから召しあがってください。
- * とろみが強すぎると飲み込みづらくなることがありますので、ご注意ください。
- * とろみが弱い場合は、より強めにとろみをつけた水分(飲み物、だし汁など)を別に作って加えてください。後から本品のみを加えると、ダマになる場合があります。**のどを詰まらせる恐れがありますので、ダマができた場合は召しあがらないでください。**
- * 飲み込む力には個人差がありますので、本品をご使用の際は、医師、歯科医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、言語聴覚士などの相談指導を得て使用してください。

時間の目安(かき混ぜてから、とろみがつくまで)

	0	5	10	15	20(分)
水・お茶					
牛乳					
みそ汁					
濃厚流動食					※

※濃厚流動食は、しっかりかき混ぜてから5分後に、もう一度かき混ぜた場合

とろみの目安(使用量)

		段階1 薄いとろみ	段階2 中間のとろみ	段階3 濃いとろみ
学会分類				
粘度(mPa・s)		50—150	150—300	300—500
使用量の目安	水・お茶・牛乳・みそ汁	1本 (1.5g)	2本 (3.0g)	3本 (4.5g)
	濃厚流動食	1本 (1.5g)	1本半 (2.25g)	2本 (3.0g)

※日本摂食嚥下リハビリテーション学会「学会分類2021(とろみ)早見表」を一部改変したものです。

容易にかめる

品番	商品名	識別記号	内容量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	灰分(g)	水分(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	リン(mg)	鉄(mg)	賞味期間	学会分類コード(相当)
22349	鶏だんごの野菜煮込み	Y1—4	100g	47	3.2	1.3	5.6	4.9	0.7	1.0	1.7	88.2	395	100	163	25	0.2	25ヵ月	4
18986	海老だんごのかきたま	Y1—6	100g	41	2.5	1.1	5.5	5.0	0.5	1.0	1.4	89.5	399	54	124	36	0.2	25ヵ月	4
36834	煮込みハンバーグ	Y1—8	100g	75	3.8	2.8	9.1	8.0	1.1	0.8	1.5	82.8	298	224	143	48	0.4	25ヵ月	4
18992	貝柱のマカロニグラタン	Y1—10	100g	97	2.3	6.5	7.5	6.9	0.6	0.7	1.3	82.4	279	88	170	43	0.1	25ヵ月	4
36402	鶏と野菜のシチュー	Y1—14	100g	92	4.0	5.6	6.8	6.1	0.7	0.8	1.3	82.3	327	69	139	42	0.2	25ヵ月	4
22353	肉じゃが	Y1—19	100g	64	2.6	1.5	9.9	9.3	0.6	0.8	1.1	84.9	316	121	3	22	0.2	25ヵ月	4

歯ぐきでつぶせる

品番	商品名	識別記号	内容量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	灰分(g)	水分(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	リン(mg)	鉄(mg)	賞味期間	学会分類コード(相当)
36837	おじや 親子丼風	Y2—3	160g	112	5.1	4.2	13.9	13.1	0.8	1.1	1.6	135.2	434	107	123	77	0.5	25ヵ月	4
20119	おじや 鮭大根	Y2—4	160g	94	4.5	1.4	17.5	14.1	3.4	1.1	1.3	135.4	454	77	13	45	0.6	25ヵ月	4
20121	おじや 牛すき焼き	Y2—5	160g	149	6.1	6.1	18.0	17.0	1.0	1.3	1.8	128.2	498	106	141	90	0.8	19ヵ月	4
64481	おじや 鶏ごぼう	Y2—7	160g	113	4.6	4.0	15.8	13.6	2.2	1.3	1.4	134.2	507	64	8	42	0.3	25ヵ月	4
36838	けんちんうどん	Y2—8	120g	76	3.2	2.9	9.7	8.9	0.8	0.9	1.2	103.0	367	85	12	37	0.2	25ヵ月	4
64484	鮭と野菜のかきたま	Y2—11	100g	65	3.6	1.9	9.4	7.4	2.0	0.8	1.2	83.9	300	108	111	49	0.3	19ヵ月	4
20143	すき焼き	Y2—15	100g	93	5.1	4.3	8.6	8.1	0.5	1.0	1.6	80.4	391	140	150	68	0.6	19ヵ月	4
20144	貝柱の彩りかきたま	Y2—16	100g	35	3.3	1.4	2.5	2.0	0.5	0.9	1.5	91.3	363	123	153	59	0.3	19ヵ月	4
20149	海老と貝柱のクリーム煮	Y2—19	100g	95	3.8	5.6	7.8	7.0	0.8	0.7	1.2	81.6	272	120	124	57	0.1	19ヵ月	4
64485	肉じゃが	Y2—20	100g	80	3.1	3.0	11.2	9.1	2.1	0.7	1.3	81.4	268	198	125	41	0.4	19ヵ月	4

舌でつぶせる

品番	商品名	識別記号	内容量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	灰分(g)	水分(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	リン(mg)	鉄(mg)	賞味期間	学会分類コード(相当)
29932	やわらかごはん	Y3—8	150g	87	1.1	0.2	20.3	20.0	0.3	0	0	128.6	2	17	5	12	0.2	25ヵ月	3
63124	やわらかおじや 鶏とたまご	Y3—10	150g	82	2.6	1.4	14.7	14.4	0.3	0.9	1.1	130.2	344	53	6	33	0.3	25ヵ月	3
38587	鯛雑炊	Y3—51	100g	111	1.8	6.8	10.6	10.0	0.4	0.8	1.4	79.4	313	35	145	26	0.2	19ヵ月	3
38592	かに雑炊	Y3—52	100g	110	1.8	6.6	10.8	10.2	0.4	0.8	1.4	79.4	304	38	145	27	0.2	19ヵ月	3
38593	鮭雑炊	Y3—53	100g	114	1.8	7.2	10.4	9.7	0.3	0.8	1.3	79.3	314	36	145	27	0.2	19ヵ月	3
63109	やわらかおかず かぼちゃの含め煮	Y3—1	80g	59	1.0	0.3	13.7	12.3	1.4	0.4	1.1	63.9	162	173	154	22	0.2	25ヵ月	3
63111	やわらかおかず 肉じゃが	Y3—2	80g	57	1.4	1.8	8.7	7.9	0.8	0.5	1.0	67.1	211	146	122	22	0.2	25ヵ月	3
63122	やわらかおかず 大根の鶏そぼろあん	Y3—3	80g	24	1.1	0.2	5.8	3.3	2.5	0.6	1.0	71.9	242	58	92	9	0.0	25ヵ月	3
20251	やわらかおかず さつまいもと豆のきんとん	Y3—14	80g	72	1.0	0.8	15.9	14.6	1.3	0.2	0.7	61.5	83	128	97	24	0.2	25ヵ月	3
30226	やわらかおかず たらの彩りあんかけ	Y3—39	80g	42	1.6	2.2	4.2	3.6	0.6	0.5	0.7	71.3	210	84	10	18	0.2	19ヵ月	3
30227	やわらかおかず 海老グラタン	Y3—40	80g	76	1.6	5.0	6.4	5.8	0.6	0.5	1.0	66.0	204	62	131	29	0.2	25ヵ月	3

かまなくてよい

品番	商品名	識別記号	内容量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	灰分(g)	水分(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	リン(mg)	鉄(mg)	賞味期間	学会分類コード(相当)
29929	なめらかごはん	Y4—14	150g	79	1.2	0.3	18.2	17.6	0.6	0	0	130.4	3	21	6	17	0	19ヵ月	1j
38594	なめらか鯛ごはん	Y4—23	100g	111	1.3	6.6	11.5	11.1	0.2	0.6	0.6	80.0	235	23	3	19	0.1	13ヵ月	2—1
38596	なめらかかにごはん	Y4—24	100g	116	1.3	7.1	11.6	11.3	0.2	0.7	0.8	79.2	280	25	8	20	0.1	13ヵ月	2—1
38599	山椒香るなめらか鰯ごはん	Y4—25	100g	113	1.4	5.0	15.7	15.5	0.3	0.9	1.0	76.9	351	32	7	22	0.1	13ヵ月	2—1
20268	なめらか野菜 にんじん	Y4—1	75g	74	0.9	5.4	6.4	4.6	1.8	0.4	0.8	61.5	170	105	104	18	0.1	25ヵ月	2—1
20275	なめらか野菜 コーン	Y4—3	75g	87	1.3	5.7	8.6	6.4	2.2	0.3	0.8	58.7	128	113	94	30	0.2	25ヵ月	2—1
20284	なめらか野菜 かぼちゃ	Y4—4	75g	85	0.9	5.9	8.0	6.2	1.8	0.4	0.9	59.3	176	150	96	17	0.2	25ヵ月	2—1
47218	なめらかおかず 鶏肉と野菜	Y4—6	75g	77	3.6	5.3	4.0	3.5	0.5	0.5	0.8	61.4	207	99	50	41	0.2	25ヵ月	2—1
47219	なめらかおかず 豚肉と野菜	Y4—15	75g	75	2.4	5.4	4.5	3.8	0.7	0.6	0.8	62.0	222	76	49	31	0.2	25ヵ月	2—1
47220	なめらかおかず 鮭と野菜	Y4—16	75g	52	2.1	3.3	3.7	3.2	0.5	0.7	0.9	65.0	257	58	48	25	0.2	25ヵ月	2—1
47221	なめらかおかず 白身魚と野菜	Y4—17	75g	58	2.5	3.2	5.0	4.5	0.5	0.6	0.8	63.5	247	53	47	24	0.2	25ヵ月	2—1
30251	なめらかおかず 牛肉じゃが	Y4—21	75g	91	1.6	6.8	6.1	5.6	0.5	0.5	0.9	59.6	215	125	45	23	0.2	25ヵ月	2—1
40986	なめらかぶり大根	Y4—26	70g	53	3.1	2.1	5.5	5.0	0.5	0.6	1.1	58.3	249	75	90	19	0.1	19ヵ月	2—1
40987	なめらか牛すき焼き	Y4—27	70g	74	3.4	3.6	6.9	6.5	0.4	0.6	1.0	55.0	244	51	83	15	0.1	19ヵ月	2—1
40988	なめらか煮込みハンバーグ風	Y4—28	70g	81	3.7	4.6	6.1	5.5	0.6	0.6	1.1	54.5	254	125	89	38	0.3	19ヵ月	2—1
40989	なめらか海の幸のグラタン	Y4—29	70g	72	3.7	3.3	6.9	6.5	0.4	0.5	0.8	55.3	212	42	92	17	0	19ヵ月	2—1
40990	なめらか揚げだし茄子	Y4—30	65g	68	0.3	4.5	8.0	5.1	2.9	0.5	0.8	51.4	192	43	76	6	0.1	19ヵ月	2—1
40991	なめらかさつまいもと栗のきんとん	Y4—31	65g	65	0.1	0.8	15.9	12.8	3.1	0.2	0.5	47.8	62	95	124	10	0.1	13ヵ月	2—1
40992	なめらかほうれん草のポタージュ	Y4—32	65g	70	0.6	4.4	8.6	5.3	3.3	0.5	0.8	50.6	210	34	128	7	0.39	19ヵ月	2—1
25833	すりおろし果実 りんご	Y4—11	100g	55	0.2	0	14.2	12.7	1.5	0	0.2	85.4	0	81	—	10	0.1	12ヵ月	2—1
25834	すりおろし果実 ももとりんご	Y4—12	100g	66	0.3	0	16.9	15.7	1.2	0	0.2	82.6	0	70	—	9	0.2	12ヵ月	2—1

とろみ調整

品番	商品名	識別記号	内容量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	灰分 (g)	水分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	賞味期間	学会分類 コード(相当)
54471	とろみファイ ※1	Y5-17	1.5g × 50本	5	0.008	0	1.3	1.0	0.3	0.046	0.1	0.1	18	17	0	0	0.0	24ヵ月	—
54473	とろみファイ ※2	Y5-18	300g	304	0.6	0	86.6	64.4	22.2	3.0	4.6	8.2	1195	1153	20	11	0.4	24ヵ月	—
54477	とろみファイ ※2	Y5-19	600g	304	0.6	0	86.6	64.4	22.2	3.0	4.6	8.2	1195	1153	20	11	0.4	24ヵ月	—

食事について、こんな悩みはありませんか？



カルシウム不足が気になる

栄養機能食品

キユーピー 元気な骨

参考小売価格 270円(税抜)、292円(税込)

良質なカルシウムの「卵殻カルシウム」を使用。お米を炊く際に入れるだけで手軽にカルシウムが補給できます。
※味や状態が変化することがあるため、酸味のある料理には使用しないでください。

使用方法の
動画は
コチラ



ごはん150g(お茶わん約1杯)当たり
カルシウム約100mg
(2合に1袋使用時)



ごはんを炊く水に
混ぜるだけ



エネルギーやたんぱく質の不足が気になる

栄養補給パウダー

ジャンプ ワンステップミール
料理に混ぜる栄養パウダー

参考小売価格 1,561円(税抜)、1,686円(税込)

料理に混ぜるだけで手軽に栄養補給ができます。

使用方法の
動画は
コチラ



1袋当たり
たんぱく質3g
エネルギー27kcal



特許第6023514号、6103989号

エネルギー補給用ドリンク

ジャンプ ハイカロ160 ドリンク

参考小売価格 各152円(税抜)、各165円(税込)

すっきりした甘さのエネルギー補給用ドリンクです。
ゆっくり吸収される糖質「パラチノース」を配合しています。



ジャンフとは、食事に配慮が必要な方々においさと栄養機能を両立した商品を提供することにより「食べるよろこび 食べてもらうよろこび」を実現するブランドです。



水分の不足が気になる

水分補給用ゼリー



ジャンフ ゼリー飲料

参考小売価格
各178円(税抜)、各193円(税込)



食物繊維とオリゴ糖を加えた、おなかにやさしい水分補給用ゼリーです。



栄養バランスを整えたい

栄養機能食品



ジャンフ 栄養サポート食品 ファインケア

参考小売価格 各237円(税抜)、各256円(税込)

少量で必要な栄養をしっかり摂れる総合栄養飲料。バラエティ豊かな9つのフレーバーで毎日の栄養をサポートします。

※1日3本を目安にお飲みください。

ほどよい甘さ
ファインケア



いちご味



コーヒー味



バナナ味



おしるこ味

甘さひかえめ
ファインケア
(すっきりテイスト)



いちご味



ブルーベリー味



ミルク味



エスプレッソ味



フルーツミックス味

1本当たりの栄養量

■エネルギー 200kcal
バナナ 約2.5本分
※可食部1本90gとして計算



■たんぱく質 7.5g
牛肉 約45g分
※「和牛肉・かたロース・赤身・生」との比較



■鉄 4.0mg
ほうれんそうのお浸し 約6皿分
※1皿を80gとして計算



■亜鉛 2.3mg
しじみ 約110個分
※可食部1個1gとして計算



参照:日本食品標準成分表2015

キューピー 元気な骨

※3 栄養成分値は1日の摂取目安量6.25mℓ当たり

品番	商品名	内容量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	灰分 (g)	水分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	(アルコール) (g)	賞味期間	学会分類 コード(相当)
58585	元氣な骨 ※3	10mℓ×10袋	5	0	0	0.8	—	—	0.4	1.2	5.0	148	2	340	1	0.0	(0.6)	12ヵ月	—

ジャネフ ゼリー飲料

栄養成分値(1袋当たり)

品番	商品名	内容量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	灰分 (g)	水分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ガラクトオリゴ糖 (g)	賞味期間	学会分類 コード(相当)
12910	りんご	100g	70	0	0	20.1	15.7	4.4	0.07	0	79.9	26	24	—	2	0.1	2.0	12ヵ月	2—1
12911	もも	100g	72	0	0	20.6	16.4	4.2	0.07	0	79.4	28	29	—	3	0.1	2.0	12ヵ月	2—1
12912	ぶどう	100g	56	0	0	16.6	12.3	4.3	0.08	0	83.4	31	11	—	3	0	2.1	12ヵ月	2—1
12913	コーヒー	100g	51	0	0	15.7	10.9	4.8	0.02	0	84.1	7	61	—	26	0.1	2.0	12ヵ月	2—1

ジャネフ ワンステップミール 料理に混ぜる栄養パウダー

栄養成分値(1袋5.5g当たり)

品番	商品名	内容量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	灰分 (g)	水分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	賞味期間	学会分類 コード(相当)
40625	料理に混ぜる栄養パウダー	5.5g×15袋	27	3.0	1.4	0.6	—	0.02	0.04	0.07	0.4	14	11	4	2	—	12ヵ月	—

ジャネフ ハイカロ160 ドリンク

栄養成分値(1本当たり)

品番	商品名	内容量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	灰分 (g)	水分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	パラチノース (g)	賞味期間	学会分類 コード(相当)
39956	りんごドリンク	125mℓ	160	0	0	43.8	38.8	5.0	0	0.1	98.3	0	0	60	0	7.5	12ヵ月	—
54636	みかんドリンク	125mℓ	160	0	0	43.8	38.8	5.0	0	0.1	98.3	0	0	60	0	7.5	12ヵ月	—
39958	レモンティードリンク	125mℓ	160	0	0	43.8	38.8	5.0	0	0.1	98.1	3	19	0	1	7.5	12ヵ月	—

ジャネフ 栄養サポート食品 ファインケア (全品共通)

栄養成分値(1本125ml当たり) 賞味期間 8ヵ月

賞味期間 8ヵ月

[illegible]

※学会分類コードとは、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2021のコードです。

医師・栄養士と相談の上、喫食者様の状態も合わせてのご判断をお願いいたします。

日本摂食嚥下リハ学会ホームページ: <https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf> 「嚥下調整食学会分類2021」を必ずご参照ください。

※管理栄養士 増田邦子先生監修(日本摂食嚥下リハビリテーション学会 評議員、認定士)

MEMO

おいしさ広がるアレンジレシピ



かける
だけ

調理時間
5分

エネルギー
56kcal

たんぱく質
2.7g

食塩相当量
0.6g

ブロッコリー 彩りあんかけ



ブロッコリー

材料(1人分)

ブロッコリー(冷凍) 穂先・・・40g
キューピー やさしい献立
やわらかおかず
たらの彩りあんかけ・・・・・・1袋

作り方

— 食べやすくするポイント

- ① **ブロッコリー**は袋の表示通り解凍し、**軸をとり**、穂先のやわらかい部分を細かく刻む。
- ② 耐熱容器に**やわらかおかずたらの彩りあんかけ**を入れ、ラップをかけてレンジ(500W)で約20秒加熱する。
- ③ 器に①を盛りつけ、②をかける。



盛り
つける
だけ

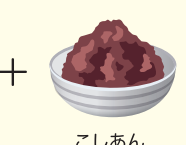
調理時間
5分

エネルギー
114kcal

たんぱく質
1.6g

食塩相当量
0.1g

とろけるお汁粉



こしあん

材料(1人分)

おしるこ(市販品・こしあん)
・・・・・・・・・・・・・・・・80g
キューピー やさしい献立
なめらかごはん
・・・・・・・・・・大さじ2(30g)

作り方

- ① 器に温めた**おしるこ**を入れる。
- ② ①に**なめらかごはん**をカレースプーンなどですくって加える。



まぜる
だけ

調理時間
5分

エネルギー
21kcal

たんぱく質
1.0g

食塩相当量
0.8g

なすの 冷製あんかけ



※栄養成分値は一人分です



なす

材料(2人分)

なす・・・・・・・・・・1本
小ねぎ・・・・・・・・適量
めんつゆ(ストレート)・・・50cc
キューピー やさしい献立
とろみファイン・・・・・・1本(1.5g)

作り方

— 食べやすくするポイント

- ① ボウルにめんつゆを入れ、**とろみファイン**を加えて泡立て器などで約20秒しっかりとかき混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② なすはヘタを切り落とし、ラップで包み、レンジ(500W)で約3分加熱し、ラップをかけたまま水にとり、冷ます。粗熱が取れたらラップをはずし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に②を盛りつけ、小ねぎを散らし、①をかける。

●商品に関する詳しい情報

やさしい献立キューピー

検索

<https://www.kewpie.co.jp/udfood/>



●商品に関するお問い合わせ：キューピー株式会社 お客様相談室

0120-14-1122 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)

●全国のドラッグストア、大型スーパー、百貨店などでお買い求めいただけます。

※一部取り扱いのない店舗がございますが、ご了承ください。

2025年9月 NP