

# 【 3分菜、5分菜、軟菜の使用できる食品一覧表 】

2021年4月

	易消化を目的とし、加熱したもの						常食と比較して易咀嚼を目的とし、生食材も使用可能											
	3分菜に使用できる食品			5分菜・術後食・胃腸食に使用できる食品			軟菜食に使用できる食品											
穀類	麩類			麩類	スパゲティ	ちくわ麩	マカロニ	麩類	スパゲティ	ちくわ麩	マカロニ	赤飯	コーン					
芋類	ジャガイモ	長芋	春雨	里芋	薩摩芋(皮なし)	ジャガイモ	長芋	春雨	里芋	薩摩芋(皮なし)	ジャガイモ	長芋	春雨	里芋	薩摩芋(皮あり)			
豆類	豆腐	高野豆腐				豆腐	高野豆腐	ヒキワリ納豆			豆腐	高野豆腐	納豆	生揚げ	油揚げ	がんもどき		
				小豆(裏ごし)					皮付き小豆(少量可)		おから	そら豆	大豆(煮・茹)		皮付き小豆			
				金時豆(裏ごし)					金時豆						金時豆			
卵・乳	卵全般	牛乳	ヨーグルト	生クリーム	チーズ全般	卵全般	牛乳	ヨーグルト	生クリーム	チーズ全般	マヨネーズ	卵全般	牛乳	ヨーグルト	生クリーム	チーズ全般	マヨネーズ	
						バター	マーガリン					バター	マーガリン					
種実類	練りゴマ					すり・練りゴマ	ピーナツペースト	クルミペースト				胡麻	ピーナツペースト	クルミペースト	くり	ぎんなん		
野菜類	白菜	キャベツ	大根	たまねぎ	かぶ	冬瓜	白菜	キャベツ	大根	たまねぎ	かぶ	冬瓜	白菜	キャベツ	大根	たまねぎ	かぶ	冬瓜
	アスパラ缶	カリフラワー	胡瓜(皮なし)				アスパラ缶	カリフラワー	胡瓜(皮あり)	切干煮	干びょう		アスパラ缶	カリフラワー	胡瓜(皮あり)	切干大根	干びょう	やわらか金平
													枝豆	ヤングコーン	スナップえんどう	緑アスパラ	サラダ菜	
	ホウレン草(葉先)	青梗菜(生)	ブロッコリー	にんじん	南瓜(皮なし)	なす(皮なし)	ホウレン草	青梗菜(生)	ブロッコリー	にんじん	南瓜(皮なし)	なす(皮なし)	ホウレン草	青梗菜(生)	ブロッコリー	にんじん	南瓜(皮あり)	なす(皮あり)
	トマト(皮なし)						トマト(皮なし)						トマト(皮あり)	オクラ	インゲン	ピーマン	菜の花	パプリカ
				小松菜(生)							小松菜(生)		セロリ	ズッキーニ	ぜんまい	ミツバ(少)	小松菜(生)	
							絹さや(少量)	にんにく(少量)					絹さや(少量)	にんにく	みょうが	大葉	ネギ(少量)	グリーンピース(少量)
	ふき						ふき						ふき	アボカド	ニラ			
果物類	バナナ	缶詰フルーツ					バナナ	缶詰フルーツ				バナナ	缶詰フルーツ	生フルーツ				
キノコ類												なめこ	生しいたけ	干し椎茸(少量)	きくらげ(少量)	まいたけ	しめじ(少量)	
海藻類	佃煮類	あおさ	とろろこんぶ		焼海苔(少量)	佃煮類	あおさ	とろろこんぶ		焼海苔(少量)	佃煮類	あおさ	とろろこんぶ	ワカメ(少量)	焼海苔(少量)			
魚介類	さわら	さけ	ムキエビ(少量)	ホタテ貝柱	しら魚	さわら	さけ	えび	ホタテ貝柱	しら魚	めかじき	さわら	さけ	えび	ホタテ貝柱	しら魚	めかじき	
	太刀魚	さんま				太刀魚	さんま					太刀魚	さんま	たらこ	うなぎ	ほっけ	あじ	
	たら	カレイ	ホキ	赤魚	金目	銀だら	たら	カレイ	ホキ	赤魚	金目	銀だら	たら	カレイ	ホキ	赤魚	金目	銀だら
				さば			バサ	まぐろ	たい		さば		バサ	まぐろ	たい	ぶり	さば	
	はんぺん	カニカマ				はんぺん	カニカマ	カマボコ				はんぺん	カニカマ	カマボコ	ちくわ	さつま揚げ	つみれ	
肉類	鶏脂無ひき肉					鶏ひき肉	豚ひき肉	牛ひき肉	鶏団子	豚団子	鶏ひき肉	豚ひき肉	牛ひき肉	皮あり鶏肉	豚肉	牛肉		
											ささみ							
											肉団子	ハンバーグ(市販)	ハム	ベーコン	魚肉ソーセージ	ウィンナー(カット)		
香辛料	ゴマ油	オリーブオイル				ゴマ油	オリーブオイル		コショウ(少量)		ゴマ油	オリーブオイル	ワサビ	コショウ	唐辛子(少)	カレー粉		
その他	ねり梅	生姜(少量)	佃煮			ねり梅	生姜(少量)	佃煮			ねり梅	生姜	佃煮	ふりかけ		からし		
揚げ物																	施設系はOK	病院系は揚げ煮・揚げ浸しは可

【備考】 ふきは煮汁を十分に含ませた料理に限る。土佐煮など水分を飛ばす調理法は筋張りやすいので避ける。魚介類の調理法は焼きを禁止する(少量)とはおよそ10g程度を目安とする。ただしコショウなども(少量)と表記ある通り、実際の用途により異なる。

【備考】 ふきは煮汁を十分に含ませた料理に限る。土佐煮など水分を飛ばす調理法は筋張りやすいので避ける(少量)とはおよそ10g程度を目安とする。ただしコショウなども(少量)と表記ある通り、実際の用途により異なる。

【備考】 つみれは、えびやサバなどの魚介類をすり身し団子にしたもの全般を指します。生フルーツは各SKの裁量でご使用ください。献立への入力には缶フルーツとしておきます。ふきは煮汁を十分に含ませた料理に限る。土佐煮など水分を飛ばす調理法は筋張りやすいので(少量)とはおよそ10g程度を目安とする。ただしコショウなども(少量)と表記ある通り、実際の用途により異なる。