

【 3分菜、5分菜、軟菜の使用できる食品一覧表 】

2023年1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 小豆(裏ごし) 金時豆(裏ごし) | 豆腐 | 高野豆腐 ヒキワリ納豆 | 皮付き小豆(少量可) | 金時豆 | | 豆腐 おから | 高野豆腐 納豆 | 生揚げ | 油揚げ | がんもどき | | |
| 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 バター | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム チーズ全般 マーガリン | マヨネーズ | | | 卵全般 バター | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム チーズ全般 マーガリン | マヨネーズ | | | | |
| 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 アスパラ缶 カリフラワー 胡瓜(皮なし) 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) トマト(皮なし) ふき 番菜刻み | 白菜 アスパラ缶 ホウレン草 トマト(皮なし) | キャベツ カリフラワー 青梗菜(生) アボカド 絹さや(少量) ふき | 大根 胡瓜(皮あり) ブロッコリー トマト(皮なし) 小松菜(生) 番菜刻み | たまねぎ 切干煮 にんじん 南瓜(皮なし) なす(皮なし) ふき | かぶ 干びょう 南瓜(皮なし) なす(皮なし) ふき | 冬瓜 | 白菜 アスパラ缶 枝豆 トマト(皮あり) セロリ ふき | キャベツ カリフラワー ヤングコーン オクラ ズッキーニ アボカド | 大根 胡瓜(皮あり) スナップえんどう 青梗菜(生) インゲン ゼンマイ みょうが ニラ | たまねぎ 切干大根 干びょう やわらか金平 サラダ菜 ピーマン 菜の花 セロリ 大葉 ネギ(少量) トマト(皮あり) オクラ インゲン ゼンマイ ミツバ(少) 小松菜(生) もやし アボカド ニラ | かぶ やわらか金平 サラダ菜 パプリカ もやし 小松菜(生) ケリンピース(少量) | 冬瓜 |
| 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) | |
| 海草類 | 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 太刀魚 さんま ほっけ タラ カレイ ホキ 赤魚 金目 銀だら まぐろ さば はんぺん カニカマ | さわら 太刀魚 タラ まぐろ はんぺん | さけ さんま カレイ ホキ はんぺん | えび しらす 赤魚 たい カニカマ | ホタテ貝柱 赤魚 金目 銀だら カマボコ | しら魚 ほっけ 銀だら さば カマボコ | めかじき めかじき 銀だら さば カマボコ | さわら 太刀魚 タラ まぐろ はんぺん | さけ さんま カレイ まぐろ カニカマ | えび たらこ ホキ たい カマボコ | ホタテ貝柱 うなぎ 赤魚 ぶり ちくわ | しら魚 ほっけ 金目 さば さつま揚げ | |
| 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 ささみ 肉団子 | 豚ひき肉 ハム | 牛ひき肉 ベーコン | 皮あり鶏肉 魚肉ソーセージ | 豚肉 ベーコン | 牛肉 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ずる
(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
使用は基準範囲ならOKとする

【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の載量でご使用ください。献立への入力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