

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



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。



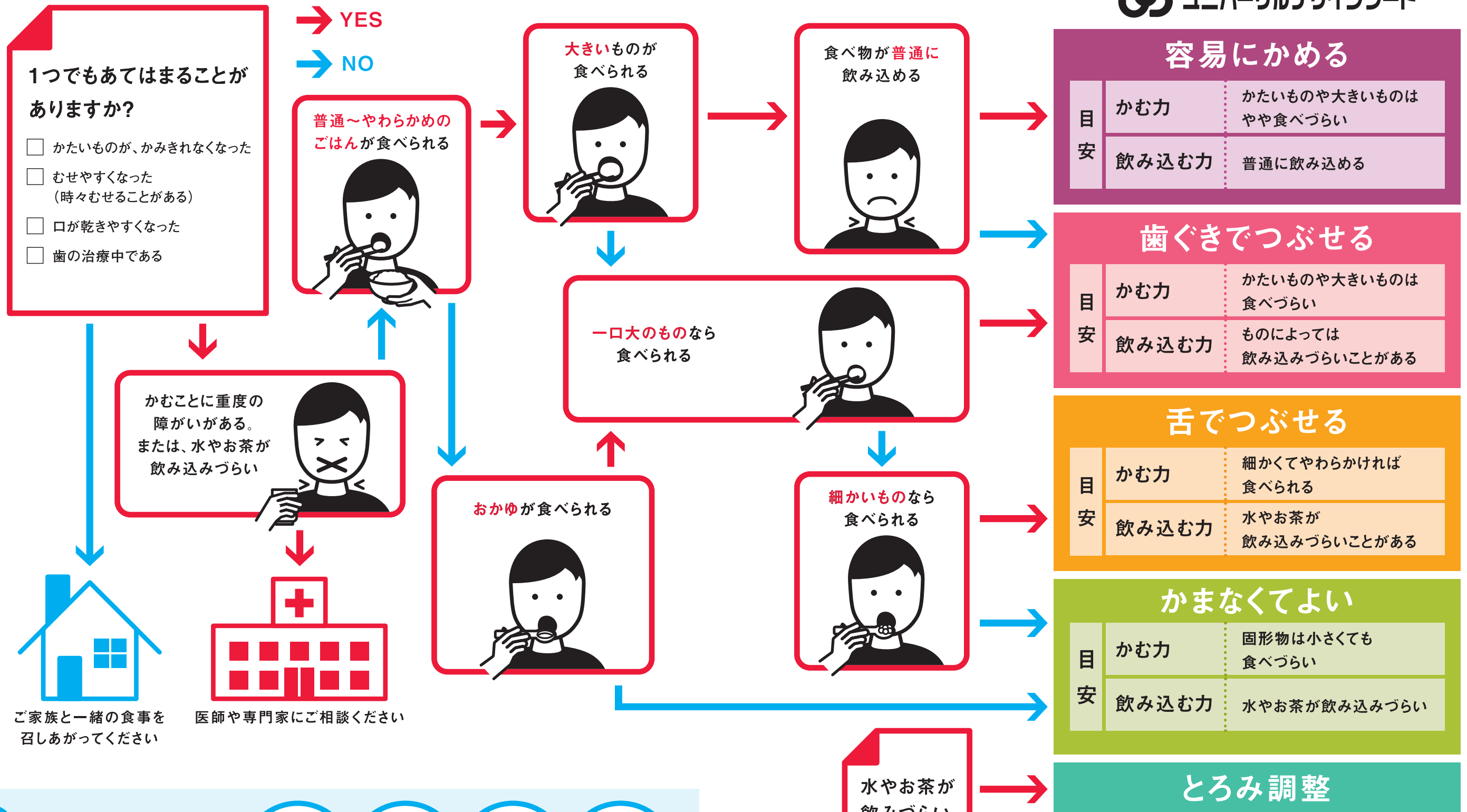
「やさしい献立」は？



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

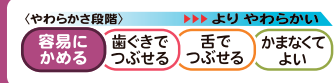
栄養
バランスを
整えたい

※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。



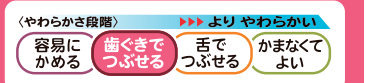
加熱してもやわらかな食感。スプーンでもかんたんに切ることができます。

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。



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。



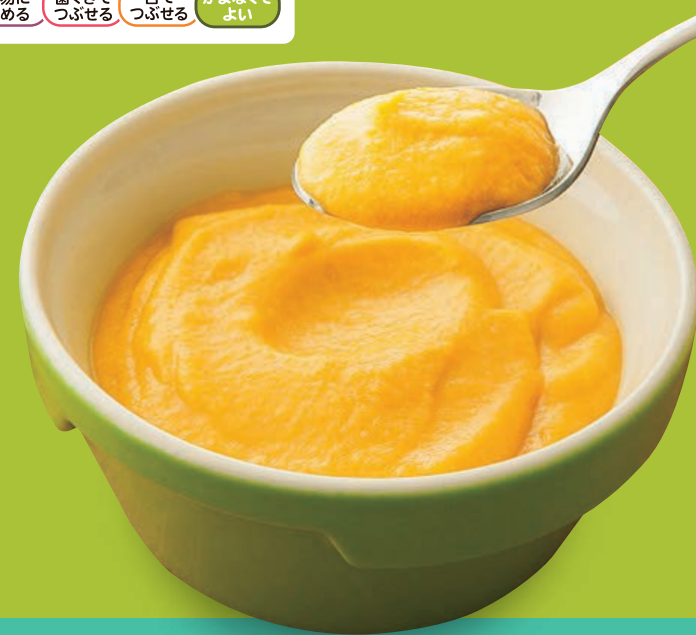
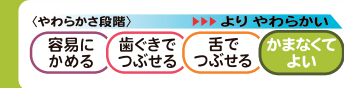
食べやすいようにとろみをつけています。

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。



かまなくてよい

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。



素材本来の風味と鮮やかな彩りをいかしました。

とろみ調整

水やお茶が飲みづらい方のためのとろみ調整食品です。



飲み物だけではなく、料理にも幅広く使えます。



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
52
種類

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。



🍴 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。

おかず 和

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



おかず 洋

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



🍴 舌でつぶせる [全19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。

カップタイプ

参考小売価格 各235円(税抜)、各254円(税込)



【特長】

カップのまま
レンジOK!

広い口径で
すくいやすい※

10%ブラ削減※

おいしさ長持ち
賞味期間19ヵ月



※従来品比



雑炊

だし(焼津産かつお節のだし使用)と
素材にこだわった、あっさりした雑炊です。

参考小売価格 各150円(税抜)、各162円(税込)



やわらかおじや

参考小売価格 180円(税抜)、195円(税込)



特許第6333623号

やわらかごはん(7分粥相当)

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。

参考小売価格
150円(税抜)、162円(税込)



やわらかおかず 和

参考小売価格 各150円(税抜)、各162円(税込)



特許第5461901号

参考小売価格 180円(税抜)、195円(税込)



参考小売価格 200円(税抜)、216円(税込)



やわらかおかず 洋

参考小売価格 150円(税抜)、162円(税込)



🍴 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。

おかず 和

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



おかず 洋

参考小売価格 180円(税抜)、195円(税込)



おじや

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



特許第6333623号

特許第6333623号

特許第6333623号

特許第6333623号

麺

参考小売価格 180円(税抜)、195円(税込)



🍴 かまなくてよい [全14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。

なめらか野菜

参考小売価格 各150円(税抜)、各162円(税込)



なめらかおかず

参考小売価格 各150円(税抜)、各162円(税込)



なめらかごはん(7分粥相当のペースト)

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。

参考小売価格 180円(税抜)、195円(税込)



すりおろし果実(果肉74~94%)

果肉をきめ細かくすりおろしてなめらかに仕上げました。
果汁が分離せず食べやすいデザートです。

参考小売価格 各180円(税抜)、各195円(税込)



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

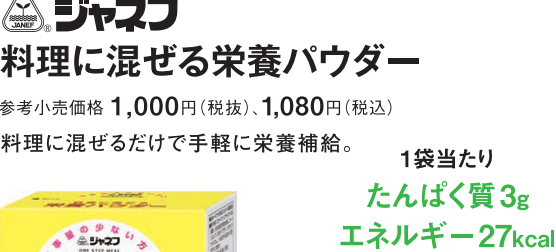
栄養機能食品 **キューピー 元気な骨** 参考小売価格 250円(税抜)、270円(税込)

良質なカルシウムの「卵殻カルシウム」を使用。おかゆや様々な料理に使えます。
※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。



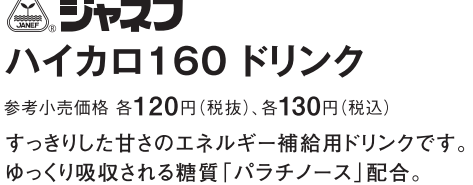
エネルギーやたんぱく質の不足が気になる

栄養補給パウダー **シャネフ** 料理に混ぜる栄養パウダー



特許第6103989号

エネルギー補給用ドリンク **シャネフ** ハイカロ160 ドリンク



エネルギー補給用ゼリー **シャネフ** ワンステップミール プチゼリー-80



シャネフとは、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 **シャネフ** ゼリー飲料 参考小売価格 各150円(税抜)、各162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 **シャネフ ファインケア** 参考小売価格 各165円(税抜)、各179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。



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

栄養機能食品 **シャネフ ファインケア スープ** 参考小売価格 各178円(税抜)、各193円(税込)

1袋で160kcal補給できるスープです。不足しがちな微量成分を配合。
たまねぎを下味に使い、素材の味を引き立てました。

オルニチン・カルニチン配合



1袋当たりの栄養量

- エネルギー **160kcal**
バナナ 約2本分
※可食部1本90gとして計算
- 食物繊維 **3.0g**
レタス 約1.3個分
※可食部1個200gとして計算
- 亜鉛 **3.1mg**
しじみ 約150個分
※可食部1個1gとして計算
- カルシウム **200mg**
牛乳(普通牛乳) 約180g分

参照:日本食品標準成分表2015

キユーピー 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
58585	元気な骨 ※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
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
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
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
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

ジャネフ 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
30626	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
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 ワンステップミール プチゼリー80

栄養成分値 (1個35g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
13079	ぶどう	35g×20個	80	0	0	20.0	—	—	0.07	0.1	14.9	26	1	1	1	0	10ヵ月
13082	もも	35g×20個	80	0	0	20.0	—	—	0.05	0	14.9	20	7	0	1	0	10ヵ月
13090	ゆず	35g×20個	80	0	0	20.0	—	—	0.08	0.1	14.9	33	2	0	0	0	10ヵ月
45501	アップル	35g×20個	80	0	0	20.0	—	—	0.04	0	14.9	17	6	0	1	0	10ヵ月
45502	オレンジ	35g×20個	80	0.1	0	20.0	—	—	0.03	0	14.9	11	15	1	2	0	10ヵ月

ジャネフ 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

一般組成	エネルギー	kcal	200	ナトリウム	mg	140	亜鉛	mg	2.3	ビタミンA	μgRAE	350	ナイアシン当量	mgNE	8.0
	たんぱく質	g	7.5	カリウム	mg	130	銅	mg	0.40	ビタミンD	μg	3.0	ビタミンB ₆	mg	0.50
	脂質	g	7.5	塩素	mg	85	マンガン	mg	0.46	ビタミンE	mg	5.0	ビタミンB ₁₂	μg	1.0
	炭水化物	g	25.6	カルシウム	mg	95	セレン	μg	6	ビタミンK	μg	13	葉酸	μg	100
	食塩相当量	g	0.4	マグネシウム	mg	25	クロム	μg	8	ビタミンB ₁	mg	0.70	パントテン酸	mg	2.40
	灰分	g	0.9	リン	mg	90	イオウ	g	0.05	ビタミンB ₂	mg	0.60	ビタミンC	mg	30
	水分	g	94.8	鉄	mg	4.0									

ジャネフ ファインケア スープ

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)	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)	亜鉛 (mg)	オルニチン (mg)	カルニチン (mg)	賞味期間
26478	コーンポタージュ	100g	160	1.5	13.2	10.3	7.3	3.0	0.5	73.8	191	95	200	55	—	3.1	40	80	12ヵ月
26479	かぼちゃのポタージュ	100g	160	0.8	13.7	10.0	7.0	3.0	0.4	74.3	148	122	200	39	—	3.1	40	80	12ヵ月
26480	じゃがいものポタージュ	100g	160	1.0	14.6	7.7	4.7	3.0	0.7	75.3	277	51	200	43	—	3.1	40	80	12ヵ月

*分析値一例

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

材料 (1人分)

ブロッコリー (冷凍) 穂先・・・40g
キユーピー 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
126kcal

たんぱく質
3.8g

食塩相当量
0.2g

※栄養成分値は一人分です



ファインケアミルクの
コーヒーゼリー

材料 (2人分)

ジャネフ ファインケア
すっきりテイスト ミルク味
・・・・・・・・・・ 1本 (125ml)
ジャネフ ゼリー飲料
コーヒー・・・・・・・・ 1袋

作り方

- ① グラスにゼリー飲料を入れ、ファインケアを加えて混ぜ合わせる。

※ファインケア ミルク味は牛乳でも代用できます。



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

※栄養成分値は一人分です



なすの
冷製あんかけ

材料 (2人分)

なす・・・・・・・・・・ 1本
小ねぎ・・・・・・・・ 適量
めんつゆ (ストレート)・・・ 50cc
キユーピー 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 ポ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。

「キューピーやさしい献立」をつかった 1週間のやわらかメニュー

必要なエネルギーもしっかり

1週間のやわらかメニュー

朝・昼・夕ごはんに加え、間食・おやつと1日5食、しっかりと栄養を摂りつつ、食事の楽しみを感じていただけるメニューをご紹介します。

“月曜日のメニュー” 1,481kcal

“火曜日のメニュー” 1,377kcal

※ホームページ画面イメージ

組み合わせがわかる

手軽で作りやすい

[メニュー例]

[主 食] おじや鶏ごぼう

[主 菜] うなたまはんぺん

[副 菜] オクラとしらすの和え物 煮豆



撮影/ixaid

献立監修：
日本在宅栄養管理学会 副理事長
中村育子 先生

介護食を全部手作りで作るのは、時間と手間がかかります。身近にある食材と介護食品を組み合わせ、時短で美味しい介護食を作ることができます。調理に不慣れな方、忙しくて時間が取りにくい方でも手軽に作りやすい1週間分の献立を用意しましたので毎日の食事の参考になさってください。



パソコンやスマホから
いつでも見られる！

「1週間のやわらかメニュー」
<https://www.kewpie.co.jp/udfood/recipe/>

●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 9:00～17:30(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。