病院・施設給食様向け

前日盛り付けも可能に！

第2弾

朝のオペレーション大改善！

3つの「ゼロ」のご提案



4週間分の朝食メニューをご用意

1食平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
366kcal	12.1g



MARUHA NICHIRO

＼ こんな お悩み ありませんか？ ／



朝は人員を確保しにくい。
調理オペレーション
を簡素化したい…

既製品介護食は使っているが
もう少し手間を削減したい…



既製品介護食は
カット時に口スが出る事も
ありもったいない…

やさしい素材 やさしいおかず **カットレス＆自然解凍品が解決をお手伝い！**

①前日盛り付け可能！



自然解凍で喫食可能なので、前日から食器に盛り付け、
冷蔵庫解凍。朝の作業負担軽減に。

②カット作業ゼロ・食材ロスゼロ！

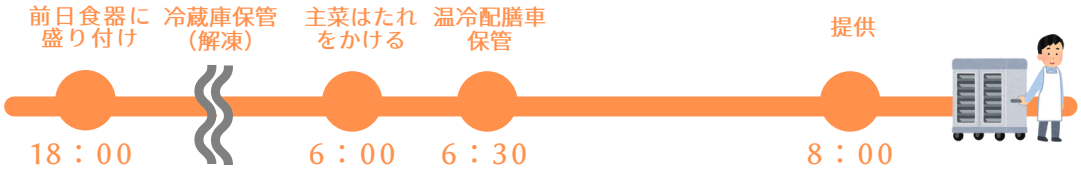


盛り付け時は袋から出してそのまま使用可能。
カットがいらないので端材がでません。
カットゼロで作業負担軽減、食材ロスが軽減されます。

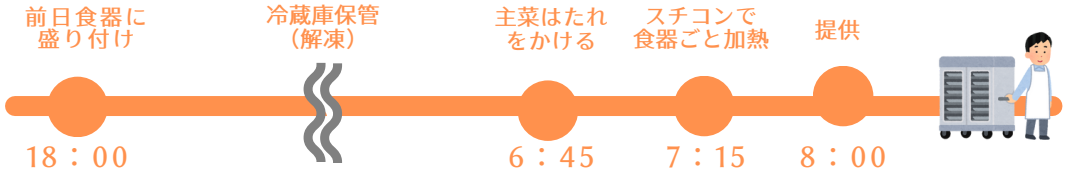
③加熱調理ゼロでも提供が可能に！！

解凍後は、当日の朝加熱せず提供する事も可能に。時短調理にお役立ち。

加熱無しの場合



加熱有りの場合



※冷蔵庫で保管する際などは、必ず蓋やラップをして衛生的な環境を保ち二次汚染を防ぐようにしてください。
※冷蔵庫の保管スペース等が無い場合は、当日の朝盛り付けて提供する事も可能です。

使用事例



ある日のゼリー食(コード3相当)
朝食メニュー。副菜に惣菜ムースを使用。

利用者の声

岩手県立宮古病院　様

マンパワーの確保が難しい朝食に惣菜ムースを使用しています。
時短製品を採用する事で、朝食の作業工程効率化につながりました。現在早番勤務者は一人減り、中番勤務者を一人増やすなど、円滑な業務が可能になっています。
早朝出勤の作業量軽減に役立っています。

使用商品シリーズご紹介

自然解凍・冷蔵庫解凍でご提供いただける商品を多く取り揃えております！
タレをかけるだけの簡単調理で人手不足の解消にお役立ちします！

やさしい素材

舌でつぶせる　嚥下調整食学会 分類2021「コード3」相当

たんぱく21　肉・魚





たんぱく質が100g中に21g以上含まれています！
エネルギーも常食と同等以上含まれています。

たまご





自然解凍・冷蔵庫解凍可能なので、忙しい朝におすすめ！
オムレツや卵焼きに。

ミニとけないゼリー野菜





カット不要で袋から取り出すだけの簡単調理！

やさしいおかず

舌でつぶせる　嚥下調整食学会 分類2021「コード3」相当

みためがシリーズ





本物のようなみためのメインディッシュが完成。
朝食におすすめ！

惣菜シリーズ





美味しい惣菜をムース・ゼリーに仕立てました。
調味済みなので味付け不要！解凍して、お皿に盛り付けるだけで副菜の1品に。飽きない14種をラインアップ。

28日間朝食献立一覧

★冷蔵庫解凍時間目安
食器盛り付け後約5時間　以上
※解凍後は24時間以内に召し上がりください。



★当日朝　スチコン加熱時間目安
メラミン食器に盛り付け解凍し、食器の蓋をした状態で、
コンビモード100℃蒸気量40%約20分
または　スチームモード100℃約15分
※お手持ちの食器の仕様をご確認いただき、蒸気量や加熱時間を調整してください。
※使用するスチコンや、投入量によって調理時間が異なる可能性もございます。

調理オペレーションは
動画で確認できます！

献立28日間平均栄養価
（1食当たり）
エネルギー366kcal
たんぱく質12.1g
脂質12.0g
炭水化物53.7g
食塩相当量1.8g



1日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー371kcal
たんぱく質9.7g
脂質14.8g
炭水化物48.4g
食塩相当量1.8g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆だし巻きたまご風
たまご	40g(1個)
白だし	3g
水（希釈用）	21g
とろみ調整食品	適量
ミニとけないしいたけ	15g(3個)

◆ほうれん草の白和え
ほうれん草の白和えムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆だし巻きたまご風

①前日にたまご、ミニとけないしいたけをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、白だしと水を合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ほうれん草の白和え

①前日にほうれん草の白和えムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

2日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー375kcal
たんぱく質9.6g
脂質13.5g
炭水化物52.4g
食塩相当量1.9g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆シューマイのおろしポン酢
みためがシューマイ	48g(3個)
ミニとけないだいこん	15g(3個)
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ポン酢	5g
水（希釈用）	10g
とろみ調整食品	適量

◆かぼちゃの含め煮
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆シューマイのおろしポン酢

①前日にみためがシューマイ、ミニとけないピーマンをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。ミニとけないだいこんも冷蔵庫解凍する。
②当日の朝、ポン酢と水、つぶしたミニとけないだいこんを合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆かぼちゃの含め煮

①前日にかぼちゃの含め煮ムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

3日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー331kcal
たんぱく質13.9g
脂質7.5g
炭水化物50.9g
食塩相当量2.1g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆赤魚の煮付け
たんぱく21赤魚	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
煮物のたれ	7g
水（希釈用）	14g
とろみ調整食品	適量

◆キャベツの梅和え
キャベツの梅和えムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆赤魚の煮付け

①前日にたんぱく21赤魚、ミニとけないほうれんそう、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、煮物のたれと水ををを合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆キャベツの梅和え

①前日にキャベツの梅和えムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

4日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー379kcal
たんぱく質13.5g
脂質13.1g
炭水化物50.8g
食塩相当量1.9g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆チキンの照焼き風
たんぱく21チキン（ポーション）	40g(1個)
照焼きのたれ	8g
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
和風ドレッシング	3g

◆コールスロー
コールスローゼリー	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆チキンの照焼き風

①前日にたんぱく21チキン、ミニとけないはくさい、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、たんぱく21チキンは照焼きのたれ、ミニとけないはくさい、にんじんは和風ドレッシングをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆コールスロー

①前日にコールスローゼリーをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

5日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	330kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	6.8g
炭水化物	52.3g
食塩相当量	2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆さわらの煮付け

たんぱく21さわら	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
煮物のたれ	7g
水（希釈用）	14g
とろみ調整食品	適量

◆金平ごぼう

金平ごぼうムース	30g(1個)

◆全粥

全粥	250g

◆味噌汁

味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆さわらの煮付け

①前日にたんぱく21さわら、ミニとけないほうれんそう、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、煮物のたれと水を合わせる。
とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆金平ごぼう

①前日に金平ごぼうムースをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

6日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	361 kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	12.7g
炭水化物	50.8g
食塩相当量	1.9g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆五目卵焼き風

彩りたまごムース	40g(1個)
白だし	3g
水（希釈用）	21g
とろみ調整食品	適量
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)

◆きゅうりの酢の物

きゅうりの酢の物ゼリー	30g(1個)

◆全粥

全粥	250g

◆味噌汁

味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆五目卵焼き風

①前日に彩りたまごムース、ミニとけないほうれんそうをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、白だしと水を合わせる。
とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆きゅうりの酢の物

①前日にきゅうりの酢の物ゼリーをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

7日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	349kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	7.5g
炭水化物	56.0g
食塩相当量	1.9g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆白身魚と野菜の中華あん

たんぱく21白身魚	40g(1個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
甘酢あんのたれ	15g

◆小松菜の煮びたし

小松菜の煮びたしムース	30g(1個)

◆全粥

全粥	250g

◆味噌汁

味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆白身魚と野菜の中華あん

①前日にたんぱく21白身魚、ミニとけないピーマン、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、①に甘酢あんをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆小松菜の煮びたし

①前日に小松菜の煮びたしムースをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

8日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	369kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	11.8g
炭水化物	54.2g
食塩相当量	2.1g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆筑前煮風

チキン（ミニ）	40g(4個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
ミニとけないしいたけ	15g(3個)
煮物のたれ	10g
水（希釈用）	20g
とろみ調整食品	適量

◆いんげんのごま和え

いんげんのごま和えムース	30g(1個)

◆全粥

全粥	250g

◆味噌汁

味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆筑前煮風

①前日にチキン（ミニ）、ミニとけないにんじん、しいたけをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、煮物のたれと水を合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆いんげんのごま和え

①前日にいんげんのごま和えムースをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

9日目



栄養価（一人食当たり）	
エネルギー	377kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	14.8g
炭水化物	49.9g
食塩相当量	1.6g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆野菜入りオムレツ

彩りたまごムース	40g(1個)
トマトソース	7g
ミニとけないピーマン	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
フレンチドレッシング	3g

◆ほうれん草のバター炒め

ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)

◆全粥

全粥	250g

◆味噌汁

味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆野菜入りオムレツ

①前日に彩りたまごムース、ミニとけないピーマン、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、彩りたまごムースにトマトソースを、ミニとけないピーマン、にんじんにフレンチドレッシングをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ほうれん草のバター炒め

①前日にほうれん草のバター炒めムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

10日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー319kcal
たんぱく質12.9g
脂質7.6g
炭水化物49.4g
食塩相当量1.7g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆鮭の塩焼き風
- たんぱく21銀鮭 40g(1個)
- だし汁 20g
- 薄口醤油 1g
- とろみ調整食品 適量
- ミニとけないほうれんそう 15g(3個)

◆たまねぎサラダ
- たまねぎサラダゼリー 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆鮭の塩焼き風

①前日にたんぱく21銀鮭、ミニとけないほうれんそうをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、だし汁と薄口醤油を合わせるとろみ調整食品でとろみをつけ、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆たまねぎサラダ

①前日にたまねぎサラダゼリーをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

11日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー395kcal
たんぱく質9.8g
脂質15.7g
炭水化物52.2g
食塩相当量2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆ハムステーキ風
- みためがハム 45g(3個)
- ケチャップ 7g
- ミニとけないピーマン 10g(2個)
- ミニとけないにんじん 10g(2個)
- フレンチドレッシング 3g

◆ポテトサラダ
- ポテトサラダムース 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆ハムステーキ風

①前日にみためがハム、ミニとけないピーマン、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、みためがハムはケチャップ、ミニとけないピーマン、にんじんにはドレッシングをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ポテトサラダ

①前日にポテトサラダムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

12日目



栄養価（一人当たり）
エネルギー386kcal
たんぱく質9.2g
脂質13.7g
炭水化物54.9g
食塩相当量2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆蒸し鶏のごまだれがけ
- チキン（ミニ） 40g(4個)
- ミニとけないピーマン 15g(3個)
- ミニとけないにんじん 15g(3個)
- ごまだれ 13g

◆きゅうりのナムル
- きゅうりのナムルゼリー 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆蒸し鶏のごまだれがけ

①前日にチキン（ミニ）、ミニとけないピーマン、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、①にごまだれをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆きゅうりのナムル

①前日にきゅうりのナムルゼリーをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

13日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー395kcal
たんぱく質9.7g
脂質14.1g
炭水化物55.9g
食塩相当量1.8g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆たまごの甘酢あん
- たまご 40g(1個)
- ミニとけないピーマン 15g(3個)
- ミニとけないたまねぎ 15g(3個)
- 甘酢あんのたれ 15g

◆ひじきの煮物
- ひじき煮ムース 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆たまごの甘酢あん

①前日にたまご、ミニとけないピーマン、たまねぎをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、①に甘酢あんのたれをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ひじきの煮物

①前日にひじき煮ムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

14日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー332kcal
たんぱく質13.9g
脂質7.5g
炭水化物51.2g
食塩相当量1.9g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆ぶり大根
- たんぱく21ぶり 40g(1個)
- ミニとけないだいこん 20g(4個)
- 煮物のたれ 7g
- 水（希釈用） 20g
- とろみ調整食品 適量

◆ほうれん草の白和え
- ほうれん草の白和えムース 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆ぶり大根

①前日にたんぱく21ぶり、ミニとけないだいこんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、煮物のたれと水を合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ほうれん草の白和え

①前日にほうれん草の白和えムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

15日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー398kcal
たんぱく質13.5g
脂質14.4g
炭水化物52.5g
食塩相当量2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆豚肉のきのこあん
たんぱく21ポーク(ポーション)	40g(1個)
ミニとけないしいたけ	15g(3個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
めんつゆ	6g
水（希釈用）	18g
ごま油	3g
とろみ調整食品	適量

◆かぼちゃの含め煮
かぼちゃの含め煮ムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆豚肉のきのこあん

①前日にたんぱく21ポーク、ミニとけないしいたけ、ピーマンをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、めんつゆと水、ごま油を合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆かぼちゃの含め煮

①前日にかぼちゃの含め煮ムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

16日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー328kcal
たんぱく質13.4g
脂質7.4g
炭水化物50.6g
食塩相当量2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆さわらのしょうが煮
たんぱく21さわら	40g(1個)
めんつゆ	6g
水（希釈用）	18g
しょうがすりおろし	0.5g
とろみ調整食品	適量
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないほうれんそう	5g(1個)

◆金平ごぼうムース
金平ごぼうムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆さわらのしょうが煮

①前日にたんぱく21さわら、ミニとけないにんじん、ほうれんそうをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、めんつゆと水、しょうがすりおろしを合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆金平ごぼう

①前日に金平ごぼうムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

17日目



栄養価（一人当たり）
エネルギー379kcal
たんぱく質13.8g
脂質12.1g
炭水化物51.9g
食塩相当量1.6g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆チキンのトマト煮
たんぱく21チキン(ポーション)	40g(1個)
ミニとけないなす	15g(3個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
トマトソース	30g

◆切干大根
切干大根ムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆チキンのトマト煮

①前日にたんぱく21チキン、ミニとけないなす、ピーマンをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、①にトマトソースをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆切干大根

①前日に切干大根ムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

18日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー351kcal
たんぱく質13.4g
脂質9.3g
炭水化物52.1g
食塩相当量1.9g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆ぶりの照り焼き風
たんぱく21ぶり	40g(1個)
照り焼きのたれ	8g
ミニとけないだいこん	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
和風ドレッシング	3g

◆小松菜の煮びたし
小松菜の煮びたしムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆味噌汁
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆ぶりの照り焼き風

①前日にたんぱく21ぶり、ミニとけないだいこん、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、たんぱく21ぶりに照り焼きのたれ、ミニとけないだいこん、にんじんにドレッシングをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆小松菜の煮びたし

①前日に小松菜の煮びたしムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

19日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー383kcal
たんぱく質9.9g
脂質16.1g
炭水化物48.2g
食塩相当量1.5g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆オムレツホワイトソースがけ
たまご	40g(1個)
ホワイトソース	10g
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
洋風ドレッシング	3g

◆ほうれん草のバター炒め
ほうれん草のバター炒めムース	30g(1個)

◆全粥
全粥	250g

◆コンソメスープ
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆オムレツホワイトソースがけ

①前日にたまご、ミニとけないはくさい、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、たまごはホワイトソース、ミニとけないはくさい、にんじんはドレッシングをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ほうれん草のバター炒め

①前日にほうれん草のバター炒めムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

20日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	362kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	13.3g
炭水化物	50.6g
食塩相当量	1.7g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆鶏肉と野菜のコンソメ煮	
チキン(ミニ)	40g(4個)
ミニとけないはくさい	10g(2個)
ミニとけないにんじん	10g(2個)
ミニとけないじゃがいも	10g(2個)
コンソメスープ	50g
塩	0.05g
とろみ調整食品	適量
◆コールスロー	
コールスローゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆味噌汁	
味噌	6g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆鶏肉と野菜のコンソメ煮

①前日にチキン（ミニ）、ミニとけないはくさい、にんじん じゃがいもをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、コンソメスープ、塩を合わせる。
とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆コールスロー

①前日にコールスローゼリーをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

21日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	374kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	14.4g
炭水化物	50.3g
食塩相当量	1.4g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆たまごの中華風あんかけ	
たまご	40g(1個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
ミニとけないピーマン	15g(3個)
八宝菜のたれ	15g
水（希釈用）	15g
とろみ調整食品	適量
◆きゅうりのナムル	
きゅうりのナムルゼリー	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆中華スープ	
中華だし	100g
塩	0.4g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆たまごの中華風あんかけ

①前日にたまご、ミニとけないにんじん、ピーマン をお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、八宝菜のたれと水を合わせる。
とろみ調整食品でとろみをつけ、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆きゅうりのナムル

①前日にきゅうりのナムルゼリーをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

22日目



栄養価（一人当たり）	
エネルギー	345kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	9.1g
炭水化物	51.2g
食塩相当量	1.6g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆鮭のクリーム煮	
たんぱく21銀鮭	40g(1個)
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
ミニとけないにんじん	15g(3個)
ホワイトソース	30g
◆ポテトサラダ	
ポテトサラダムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆コンソメスープ	
コンソメスープ	100g
塩	0.1g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆鮭のクリーム煮

①前日にたんぱく21銀鮭、ミニとけないほうれんそう、にんじんをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、①にホワイトソースをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ポテトサラダ

①前日にポテトサラダムースをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

23日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	351kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	12.0g
炭水化物	50.5g
食塩相当量	1.5g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆肉団子風甘酢あん	
ポーク(ミニ)	40g(4個)
甘酢あんのたれ	10g
ミニとけないピーマン	15g(3個)
◆キャベツの梅和え	
キャベツの梅和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆中華スープ	
中華だし	100g
塩	0.4g
とろみ調整食品	適量

作り方

◆肉団子風甘酢あん

①前日にポーク（ミニ）、ミニとけないピーマン をお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、①に甘酢あんのたれをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆キャベツの梅和え

①前日にキャベツの梅和えムースをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

24日目



栄養価（一食当たり）	
エネルギー	369kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	11.2g
炭水化物	50.9g
食塩相当量	1.6g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆さばの味噌煮	
たんぱく21さば	40g(1個)
味噌煮のたれ	10g
水（希釈用）	10g
とろみ調整食品	適量
ミニとけないほうれんそう	15g(3個)
◆いんげんのごま和え	
いんげんのごま和えムース	30g(1個)
◆全粥	
全粥	250g
◆すまし汁	
薄口しょうゆ	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
だし汁	100g
とろみ調整食品	適量

作り方

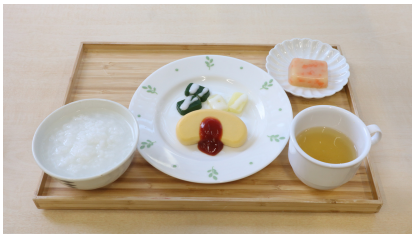
◆さばの味噌煮

①前日にたんぱく21さば、ミニとけないほうれんそうを お皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、味噌煮のたれと水を合わせる。 とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆いんげんのごま和え

①前日にいんげんのごま和えムースをお皿に盛り付ける。
冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

25日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー395kcal
たんぱく質9.3g
脂質15.6g
炭水化物52.9g
食塩相当量1.6g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆オムレツケチャップがけ
- たまご 40g(1個)
- ケチャップ 10g
- ミニとけないほうれんそう 10g(2個)
- ミニとけないじゃがいも 10g(2個)
- 洋風ドレッシング 3g

◆たまねぎサラダ
- たまねぎサラダゼリー 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆コンソメスープ
- コンソメスープ 100g
- 塩 0.1g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆オムレツケチャップがけ

①前日にたまご、ミニとけないほうれんそう、じゃがいもをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、たまごはケチャップ、ミニとけないほうれんそう、じゃがいもはドレッシングをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆たまねぎサラダ

①前日にたまねぎサラダゼリーをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷して提供する。

26日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー399kcal
たんぱく質9.6g
脂質12.9g
炭水化物54.7g
食塩相当量2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆肉じゃが
- ポーク(ミニ) 40g(4個)
- ミニとけないにんじん 15g(3個)
- ミニとけないじゃがいも 15g(3個)
- 煮物のたれ 7g
- 水（希釈用） 20g
- とろみ調整食品 適量

◆ほうれん草の白和え
- ほうれん草の白和えムース 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆肉じゃが

①前日にポーク（ミニ）、ミニとけないにんじん、じゃがいもをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、煮物のたれと水を合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ほうれん草の白和え

①前日にほうれん草の白和えムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

27日目



栄養価（一人当たり）
エネルギー337kcal
たんぱく質13.5g
脂質7.0g
炭水化物53.8g
食塩相当量2.0g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆白身魚のおろし煮
- たんぱく21白身魚 40g(1個)
- ミニとけないだいこん 15g(3個)
- 煮物のたれ 7g
- 水 14g
- とろみ調整食品 適量
- ミニとけないピーマン 10g(2個)

◆ひじきの煮物
- ひじき煮ムース 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆白身魚のおろし煮

①前日にたんぱく21白身魚、ミニとけないピーマンをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。ミニとけないだいこんも冷蔵庫解凍する。
②当日の朝、煮物のたれ、水、つぶしたミニとけないだいこんを合わせる。とろみ調整食品でとろみを付け、①にかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆ひじきの煮物

①前日にひじき煮ムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

28日目



栄養価（一食当たり）
エネルギー411kcal
たんぱく質10.0g
脂質17.4g
炭水化物51.8g
食塩相当量1.8g

メニュー、材料・分量(一人分)

◆ウインナープレート
- みためがウインナー 40g(1個)
- ケチャップ 7g
- ミニとけないはくさい 10g(2個)
- ミニとけないじゃがいも 10g(2個)
- マヨネーズ 3g

◆切干大根
- 切干大根ムース 30g(1個)

◆全粥
- 全粥 250g

◆味噌汁
- 味噌 6g
- だし汁 100g
- とろみ調整食品 適量

作り方

◆ウインナープレート

①前日にみためがウインナー、ミニとけないはくさい、じゃがいもをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝、みためがウインナーにケチャップ、ミニとけないはくさい、じゃがいもにマヨネーズをかける。
③保温または加熱後保温して提供する。

◆切干大根

①前日に切干大根ムースをお皿に盛り付ける。冷蔵庫で保管し解凍する。
②当日の朝保冷、保温または加熱後保温して提供する。

最新の栄養成分、アレルギー情報の
ダウンロードはメディケア食品HPから

マルハニチロ メディケア食品

汁物＋ミニとけないゼリー野菜アレンジのご提案

朝のオペレーション大改善の献立では汁物に具材が入っていませんが、
献立使用商品の「ミニとけないゼリー野菜」を入れることで、様々な汁物アレンジが可能です！



具沢山味噌汁

材料・分量(一人分)

- ミニとけないほうれんそう…10g
- ミニとけないにんじん…10g
- ミニとけないだいこん…10g
- ミニとけないじゃがいも…10g
- 味噌… 6g
- だし汁…100g
- とろみ調整食品…適量

エネルギー32kcal、たんぱく質1.3g、脂質0.7g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.9g



なすの味噌汁

材料・分量(一人分)

- ミニとけないなす…15g
- ミニとけないたまねぎ…15g
- 味噌… 6g
- だし汁…100g
- とろみ調整食品…適量

エネルギー24kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.4g、炭水化物4.1g、食塩相当量0.9g



きのこ汁

材料・分量(一人分)

- ミニとけないしいたけ…10g
- ミニとけないにんじん…10g
- ミニとけないだいこん…10g
- 薄口しょうゆ…2g
- 酒…1.5g
- 塩…0.1g
- だし汁…100g
- とろみ調整食品…適量

エネルギー14kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.1g、炭水化物2.9g、食塩相当量0.4g



すまし汁

材料・分量(一人分)

- ミニとけないにんじん…15g
- ミニとけないほうれんそう…15g
- 薄口しょうゆ…2g
- 酒…1.5g
- 塩…0.1g
- だし汁…100g
- とろみ調整食品…適量

エネルギー14kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、炭水化物2.8g、食塩相当量0.4g



にんじんとたまねぎのコンソメスープ

材料・分量(一人分)

- ミニとけないにんじん…15g
- ミニとけないたまねぎ…15g
- コンソメスープ 100g
- 塩 0.1g
- とろみ調整食品 適量

エネルギー14kcal、たんぱく質0.2g、脂質0.1g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.9g

惣菜アレンジのご提案

ソース・たれを足すだけの簡単アレンジレシピです！
惣菜ムースをアレンジすることで、飽きのこない１品に！

味噌添え



材料・分量(一人分)

いんげんのごま和えムース…30g
味噌…3g

作り方

いんげんのごま和えムースに、
味噌を添える。

エネルギー56kcal、たんぱく質1.4g、
脂質3.3g、炭水化物5.6g、食塩相当量0.6g

ごぼうサラダ風



材料・分量(一人分)

金平ごぼうムース…30g
胡麻ドレッシング…5g

作り方

金平ごぼうムースに、
胡麻ドレッシングをかける。

エネルギー68kcal、たんぱく質1.2g、
脂質4.3g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.3g

大学いも風



材料・分量(一人分)

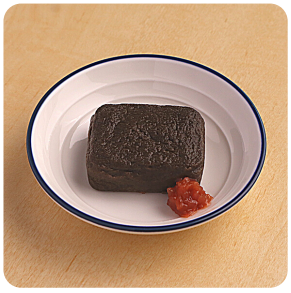
かぼちゃの含め煮ムース…30g
はちみつ…5g

作り方

かぼちゃの含め煮ムースに、
はちみつをかける。

エネルギー65kcal、たんぱく質0.8g、
脂質2.5g、炭水化物6.9g、食塩相当量0.2g

うめびしお添え



材料・分量(一人分)

ひじき煮ムース…30g
うめびしお…3g

作り方

ひじき煮ムースに、
うめびしおを添える。

エネルギー52kcal、たんぱく質0.8g、
脂質3.1g、炭水化物6.3g、食塩相当量0.5g

中華あんかけ



材料・分量(一人分)

ほうれん草のバター炒めムース…30g
A:中華だし…１０ｇ　A:醤油…3g
とろみ調整食品…適量

作り方

ほうれん草のバター炒めに、
とろみをつけたAをかける。

エネルギー53kcal、たんぱく質1.2g、
脂質3.6g、炭水化物4.8g、食塩相当量0.7g

たらこマヨ和え



材料・分量(一人分)

ポテトサラダムース…30g
A:たらこ…4g
A:マヨネーズ…6g

作り方

ポテトサラダムースに、
合わせたAをかける。

エネルギー98kcal、たんぱく質1.6g、
脂質8.1g、炭水化物5.4g、食塩相当量0.5g

ポン酢がけ



材料・分量(一人分)

切干大根ムース…30g
ポン酢…3g

作り方

切干大根ムースに、
ポン酢をかける。

エネルギー51kcal、たんぱく質0.8g、
脂質3.1g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.4g

ナムル風



材料・分量(一人分)

小松菜の煮びたしムース…30g
ごま油…3g

作り方

小松菜の煮びたしムースに、
ごま油をかける。

エネルギー78kcal、たんぱく質0.8g、
脂質6.4g、炭水化物5.0g、食塩相当量0.3g

使用商品一覧

舌でつぶせる　ユニバーサルデザインフード

嚥下調整食学会 分類2021「コード3」相当

やさしい素材



たんぱく21赤魚
規格 120g(3個)/30×2



たんぱく21ぶり
規格 120g(3個)/30×2



たんぱく21白身魚
規格 120g(3個)/30×2



たんぱく21銀鮭
規格 120g(3個)/30×2



たんぱく21さば
規格 120g(3個)/30×2



たんぱく21さわら
規格 120g(3個)/30×2



たんぱく21チキン(ポーション)
規格 120g(3個)/20×2



たんぱく21ポーク(ポーション)
規格 120g(3個)/20×2



チキン(ミニ)
規格 300g/20



ポーク(ミニ)
規格 300g/20



たまご
規格 120g(3個)/30×2



ミニとけないにんじん
規格 500g/10×2



ミニとけないだいこん
規格 500g/10×2



ミニとけないたまねぎ
規格 500g/10×2



ミニとけないなす
規格 500g/10×2



ミニとけないピーマン
規格 500g/10×2



ミニとけないほうれんそう
規格 500g/10×2



ミニとけないはくさい
規格 500g/10×2



ミニとけないじゃがいも
規格 500g/10×2



ミニとけないしいたけ
規格 500g/10×2

やさしいおかず



彩りたまごムース
規格 120g(3個)/20



みためがハム
規格 90g(6枚)/30×2



みためがウインナー
規格 120g(3個)/30×2



みためがシューマイ
規格 160g(10個)/40

2022年春新商品



キャベツの梅和えムース
規格 180g(6個)/20×2

2022年春新商品



ほうれん草の白和えムース
規格 180g(6個)/20×2



切干大根ムース
規格 180g(6個)/20×2



かぼちゃの含め煮ムース
規格 180g(6個)/20×2



ポテトサラダムース
規格 180g(6個)/20×2



金平ごぼうムース
規格 180g(6個)/20×2



小松菜の煮びたしムース
規格 180g(6個)/20×2



ほうれん草のバター炒めムース
規格 180g(6個)/20×2

2022年春新商品



ひじき煮ムース
規格 180g(6個)/20×2



いんげんのごま和えムース
規格 180g(6個)/20×2

2022年春新商品



きゅうりのナムルゼリー
規格 180g(6個)/20×2

2022年春新商品



きゅうりの酢の物ゼリー
規格 180g(6個)/20×2

2022年春新商品



コールスローゼリー
規格 180g(6個)/20×2

2022年春新商品



たまねぎサラダゼリー
規格 180g(6個)/20×2

MARUHA NICHIRO
海といのちの未来をつくる

マルハニチロ株式会社
メディケア・コントラクト営業部
TEL 03(6833)4191　FAX 03(6833)0115
〒135-8608　東京都江東区豊洲3-2-20