

惣菜ムース・惣菜ゼリー アレンジレシピ

14日間の朝・昼・夕の副菜メニューとしてご提案

朝食向け：惣菜ムース10種・惣菜ゼリー4種を自然解凍で、そのまま又はカットして提供
 昼・夕食向け：ドレッシングや調味料をお好みでちょい足しして提供



朝食向け

～自然解凍でそのまま又はカットして提供～

1日目



キャベツの梅和えムース（短冊切り）

エネルギー 51kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.6g
 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.4g

2日目



金平ごぼうムース

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.8g 脂質 5.8g
 炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.2g

3日目



きゅうりのナムルゼリー（スライス）

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.1g 脂質 3.0g
 炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.2g

4日目



切干大根ムース（斜めカット）

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.1g
 炭水化物 5.1g 食塩相当量 0.2g

5日目



きゅうりの酢の物（6等分）

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.1g 脂質 2.7g
 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.1g

6日目



ほうれん草のバター炒めムース

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.6g
 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.2g

7日目



ほうれん草の白和えムース（乱切り）

エネルギー 53kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.7g
 炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.2g

8日目



小松菜の煮びたしムース（スライス）

エネルギー 51kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.4g
 炭水化物 5.0g 食塩相当量 0.3g

9日目



コールスローゼリー（斜めカット）

エネルギー 55kcal たんぱく質 脂質 4.2g
 炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.3g

10日目



かぼちゃの含め煮ムース

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.5g
 炭水化物 6.9g 食塩相当量 0.2g

11日目



いんげんのごま和えムース（細切り）

エネルギー 50kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.1g
 炭水化物 4.9g 食塩相当量 0.2g

12日目



ひじき煮ムース（角切り）

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.0g
 炭水化物 5.9g 食塩相当量 0.2g

13日目



たまねぎサラダゼリー（3等分）

エネルギー 54kcal たんぱく質 0.2g 脂質 3.4g
 炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.3g

14日目



ポテトサラダムース

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.5g 脂質 3.4g
 炭水化物 5.2g 食塩相当量 0.2g



昼食向け ~ドレッシングや調味料をちょい足しして提供~



1日目
マヨネーズ和え
金平ごぼうムース
+マヨネーズ (5g)

エネルギー 85kcal たんぱく質 0.8g 脂質 6.7g
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.3g



2日目
梅びしお添え
ひじき煮ムース
+梅びしお (3g)

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



3日目
はちみつがけ
かぼちゃの
含め煮ムース
+はちみつ (5g)

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



4日目
中華あんかけ
ほうれん草のバター
炒めムース
+中華あん (10g)

エネルギー 54kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.8g
炭水化物 4.9g 食塩相当量 0.3g



5日目
ポン酢がけ
キャベツの梅和え
ムース
+ポン酢 (3g)

エネルギー 86kcal たんぱく質 1.0g 脂質 7.4g
炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.5g



6日目
ごま油がけ
いんげんのごま和え
ムース
+ごま油 (3g)

エネルギー 77kcal たんぱく質 1.1g 脂質 6.2g
炭水化物 4.9g 食塩相当量 0.2g



7日目
にんじンドレッシング和え
玉ねぎサラダゼリー
+にんじん
ドレッシング (5g)

エネルギー 76kcal たんぱく質 0.3g 脂質 5.6g
炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.4g



8日目
おろし添え
きゅうりのナムル
ゼリー
+とけないだいこん
(10g)

エネルギー 53kcal たんぱく質 0.2g 脂質 3.0g
炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.3g



9日目
柚子味噌添え
ポテトサラダムース
+柚子味噌 (3g)

エネルギー 57kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.5g
炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.3g



10日目
白和え
ひじき煮ムース
+白和えの素 (5g)

エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.8g
炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.3g



11日目
生姜あんかけ
きゅうりの酢の物ゼリー
+生姜あん (10g)

エネルギー 53kcal たんぱく質 0.2g 脂質 2.7g
炭水化物 7.3g 食塩相当量 0.3g

※生姜あんは冷ましてからかけてください。



12日目
胡麻ドレッシングがけ
ほうれん草の
白和えムース
+胡麻ドレッシング
(5g)

エネルギー 71kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.0g
炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.3g



13日目
おかか和え
小松菜の煮びたし
ムース
+おかか (粉末) (1g)

エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.4g
炭水化物 5.0g 食塩相当量 0.3g



14日目
きのかあん
切干大根ムース
+とけないしいたけ (10g)
和風あん (10g)

エネルギー 56kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.2g
炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.4g



夕食向け

～ドレッシングや調味料をちょい足して提供～

1日目



ポン酢がけ

切干大根ムース
+ポン酢 (5g)

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

2日目



味噌マヨ

ほうれん草の
白和えムース
+味噌 (2g)
マヨネーズ (3g)

エネルギー 78kcal たんぱく質 1.3g 脂質 6.1g
炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.5g

3日目



五目金平

金平ごぼうムース
+とけないえだまめ (10g)
とけないしいたけ (10g)

エネルギー 58kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.1g
炭水化物 7.3g 食塩相当量 0.3g

4日目



柚子ドレッシングがけ

きゅうりの酢の物
ゼリー
+柚子ドレッシング
(5g)

エネルギー 51kcal たんぱく質 0.2g 脂質 2.7g
炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.2g

5日目



おろし添え

小松菜の煮びたし
ムース
+とけないだいこん
(10g)

エネルギー 54kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.4g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.3g

6日目



しそドレッシングがけ

ひじき煮ムース
+しそドレッシング
(3g)

エネルギー 51kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.0g
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.5g

7日目



たらこマヨ和え

ポテトサラダムース
+たらこ (4g)
マヨネーズ (6g)

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

8日目



マヨネーズ和え

キャベツの梅和え
ムース
+マヨネーズ (5g)

エネルギー 86kcal たんぱく質 1.0g 脂質 7.4g
炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.5g

9日目



ごま油がけ

小松菜の煮びたし
ムース
+ごま油 (3g)

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

10日目



レモンドレッシングがけ

きゅうりの
ナムルゼリー
+レモンドレッシング
(5g)

エネルギー 51kcal たんぱく質 0.2g 脂質 3.1g
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.3g

11日目



和風あんかけ

かぼちゃの含め煮
ムース
+和風あん (10g)

エネルギー 53kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.5g
炭水化物 7.5g 食塩相当量 0.3g

12日目



味噌添え

いんげんのごま和え
ムース
+味噌 (2g)

エネルギー 54kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.3g
炭水化物 5.4g 食塩相当量 0.5g

13日目



五目ひじき煮

ひじき煮ムース
+とけないえだまめ (10g)
とけないこんにゃく (10g)

エネルギー 59kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.2g
炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.3g

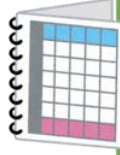
14日目



オーロラサラダ

コールスローゼリー
+ケチャップ (3g)
マヨネーズ (3g)

エネルギー 80kcal たんぱく質 0.4g 脂質 6.5g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.5g



惣菜ムース・惣菜ゼリー 14日間使用例

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝 	キャベツの梅和え 	金平ごぼう 	きゅうりのナムル 	切干大根 	きゅうりの酢の物 	ほうれん草のバター炒め 	ほうれん草の白和え 
昼 	マヨネーズ和え 	梅びしお添え 	はちみつかけ 	中華あんかけ 	ポン酢かけ 	ごま油かけ 	にんじんドレッシングかけ 
夕 	ポン酢かけ 	味噌マヨ 	五目金平 	柚子ドレッシングかけ 	おろし添え 	しそドレッシングかけ 	たらこマヨ和え 
朝 	小松菜の煮びたし 	コールスロー 	かぼちゃの含め煮 	いんげんのごま和え 	ひじき煮 	たまねぎサラダ 	ポテトサラダ 
昼 	おろし添え 	柚子味噌添え 	白和え 	生姜あんかけ 	胡麻ドレッシングかけ 	おかか和え 	きのこあん 
夕 	マヨネーズ和え 	ごま油かけ 	レモンドレッシングかけ 	和風あんかけ 	味噌添え 	五目ひじき煮 	オーロラサラダ 