

# 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



## きのこあん

切干大根ムース  
+とけなしいたけ (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

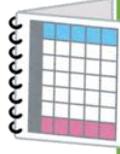
14日目



## 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 