

ムース食セット

ラインナップ 全30種

※メニュー写真は盛付イメージです

1 生姜が香る さばの味噌煮 魚 和食

里手のずんだ和え きんぴらごぼろ

■1個(150g)あたり
熱量:189kcal
たんぱく質:7.9g
食塩相当量:1.1g

【器】2分30秒 (500w)

さばの味噌煮 (付け合せ:大根,いんげん)

98844 150g×9/2

2 甘辛の煮汁で食が進む カレイの煮付け 魚 和食

ほうれん草のごま和え 里手とかぼちゃのそぼろあん

■1個(150g)あたり
熱量:186kcal
たんぱく質:8.4g
食塩相当量:1.3g

【器】2分40秒 (500w)

カレイの煮付け (付け合せ:にんじん,椎茸)

98838 155g×9/2

3 西京味噌の上質な甘さ さわらの西京焼き風 魚 和食

さつまいもの小倉あん ほうれん草のお浸し

■1個(155g)あたり
熱量:181kcal
たんぱく質:8.1g
食塩相当量:1.2g

【器】2分50秒 (500w)

さわらの西京焼き風 (付け合せ:長ネギ,たけのこ)

98845 155g×9/2

16 鮮やかな彩り チキンのトマト煮込み 肉 洋食

ポテトのクリームソースかけ 鮭のマリネ

■1個(140g)あたり
熱量:209kcal
たんぱく質:8.3g
食塩相当量:1.0g

【器】2分30秒 (500w)

チキンのトマト煮込み (付け合せ:ブロッコリー)

98880 140g×9/2

17 ぐちそうメニュー ビーフステーキ風 肉 洋食

明太マヨポテト いんげんとコーンのコンソメスープ

■1個(150g)あたり
熱量:192kcal
たんぱく質:8.0g
食塩相当量:1.0g

【器】2分40秒 (500w)

ビーフステーキ風 (付け合せ:カリフラワー,にんじん,玉ねぎ)

98887 150g×9/2

18 好相性の牛肉とごぼろを醤油ベースで 牛ごぼろ煮 肉 和食

ほうれん草のゆず味噌かけ 里手とかぼちゃの煮物

■1個(145g)あたり
熱量:204kcal
たんぱく質:8.7g
食塩相当量:1.0g

【器】2分20秒 (500w)

牛ごぼろ煮 (具材:ヒフ,ごぼろ,にんじん,椎茸)

98839 145g×9/2

4 塩焼きの味わいを再現 あじの塩焼き風 魚 和食

いんげんのごま和え 里手とかぼちゃの煮物

■1個(140g)あたり
熱量:183kcal
たんぱく質:7.8g
食塩相当量:1.1g

【器】2分30秒 (500w)

あじの塩焼き風 (付け合せ:にんじん,たまご)

98831 140g×9/2

5 甘酢に、ほんのり唐辛子を忍ばせて あじの南蛮漬け 魚 和食

コーンバター 枝豆とひじきの煮物

■1個(150g)あたり
熱量:191kcal
たんぱく質:7.9g
食塩相当量:1.5g

【器】2分00秒 (500w)

あじの南蛮漬け風 (付け合せ:パプリカ(赤),パプリカ(黄))

98832 150g×9/2

6 だしのきいた、具だくさん卵料理 ふくさたまご風 卵 和食

カリフラワーの明太マヨサラダ 里手と昆布の照り煮

■1個(155g)あたり
熱量:204kcal
たんぱく質:7.5g
食塩相当量:1.3g

【器】2分30秒 (500w)

ふくさたまご風 (具材:たまご,枝豆,にんじん,椎茸)

98888 155g×9/2

19 粗つぶの玉葱ムース入り生姜だれ 豚肉の生姜焼き風 肉 和食

さつまいもの蜜かけ ひじき煮

■1個(140g)あたり
熱量:193kcal
たんぱく質:8.0g
食塩相当量:1.1g

【器】2分20秒 (500w)

豚肉の生姜焼き風 (付け合せ:キャベツ,玉ねぎ(生姜焼き用))

98889 140g×9/2

20 おなじみの鶏肉料理 鶏の照焼き風 肉 和食

ふろふき大根 きゅうりとひじきの酢の物

■1個(145g)あたり
熱量:190kcal
たんぱく質:7.0g
食塩相当量:0.9g

【器】2分30秒 (500w)

鶏の照焼き風 (付け合せ:長ネギ,にんじん)

98884 145g×9/2

21 おぶくろの味 肉じゃが 肉 和食

ブロッコリーの鰹風味 ひじきとれんこんの胡麻マヨ和え

■1個(135g)あたり
熱量:182kcal
たんぱく質:6.5g
食塩相当量:1.0g

【器】2分10秒 (500w)

肉じゃが (具材:ポーク,じゃが芋,にんじん,玉ねぎ)

98885 135g×9/2

7 魚介ごろごろ、地中海料理 さわらのピヤベース 魚 洋食

さつまいものオレンジ煮 (キャベツのカレーマヨサラダ)

■1個(155g)あたり
熱量:197kcal
たんぱく質:9.8g
食塩相当量:1.0g

【器】2分50秒 (500w)

さわらのピヤベース (具材:さわら,エビ,玉ねぎ,カトマド(温))

98876 155g×9/2

8 まろやかなクリームソースで カレイのクリーム煮 魚 洋食

ブロッコリーのトマトソースかけ じゃがいものコンソメ風

■1個(145g)あたり
熱量:188kcal
たんぱく質:8.7g
食塩相当量:1.0g

【器】2分50秒 (500w)

カレイのクリーム煮 (付け合せ:ほうれん草,パプリカ(黄))

98837 145g×9/2

9 さばとトマトの絶妙ハーモニー さばのトマトソース 魚 洋食

かぼちゃの蜂蜜生姜 なすのそぼろあん

■1個(140g)あたり
熱量:181kcal
たんぱく質:7.5g
食塩相当量:1.3g

【器】2分30秒 (500w)

さばのトマトソース (付け合せ:ブロッコリー,玉ねぎ)

98843 140g×9/2

22 さっぱりとした 牛肉のみぞれ煮 肉 和食

かぼちゃのごま和え きんぴらごぼろ

■1個(140g)あたり
熱量:190kcal
たんぱく質:7.3g
食塩相当量:1.0g

【器】2分30秒 (500w)

牛肉のみぞれ煮 (付け合せ:椎茸,ほうれん草)

98840 140g×9/2

23 まろやかな味わい 鮭のタルタルソース 魚 洋食

かぼちゃの蜂蜜生姜 キャベツのコンソメ煮

■1個(140g)あたり
熱量:199kcal
たんぱく質:7.5g
食塩相当量:1.1g

【器】2分20秒 (500w)

鮭のタルタルソース (付け合せ:ほうれん草,玉ねぎ(タルタルソース))

98842 140g×9/2

24 棒々鶏風に 鶏肉のごま味噌だれ 肉 中華

えびの中華あんかけ 紅白なます

■1個(135g)あたり
熱量:188kcal
たんぱく質:8.2g
食塩相当量:1.0g

【器】2分20秒 (500w)

鶏肉のごま味噌だれ (付け合せ:キャベツ,ピーマン)

98883 135g×9/2

10 しっかりめらかな卵の食感 オムレツプレート 卵 洋食

なすのバター醤油 枝豆とエビのサラダ

■1個(140g)あたり
熱量:228kcal
たんぱく質:7.3g
食塩相当量:1.0g

【器】2分00秒 (500w)

オムレツプレート (付け合せ:カリフラワー,ブロッコリー)

98835 140g×9/2

11 たれが決め手 チキンのねぎ塩たれ 肉 和食

スイートかぼちゃ エビのタルタル

■1個(140g)あたり
熱量:186kcal
たんぱく質:8.8g
食塩相当量:1.0g

【器】2分20秒 (500w)

チキンのねぎ塩たれ (付け合せ:ほうれん草,長ネギ)

98881 140g×9/2

12 こくのある西京味噌で 鮭の西京味噌だれ 魚 和食

たまごの鶏そぼろあん いんげんの生姜和え

■1個(140g)あたり
熱量:186kcal
たんぱく質:9.9g
食塩相当量:1.4g

【器】2分20秒 (500w)

鮭の西京味噌だれ (付け合せ:たけのこ,にんじん)

98841 140g×9/2

25 食欲そそる甘酢あん 酢豚 肉 中華

さつまいものオレンジ煮 ほうれん草のナムル

■1個(145g)あたり
熱量:181kcal
たんぱく質:8.0g
食塩相当量:1.2g

【器】2分20秒 (500w)

酢豚 (具材:ポーク,にんじん,玉ねぎ,ピーマン)

98878 145g×9/2

26 人気の中華メニュー ホイコーロー 肉 中華

かぼちゃの蜂蜜生姜 ナスの中華和え

■1個(145g)あたり
熱量:191kcal
たんぱく質:6.8g
食塩相当量:1.2g

【器】2分20秒 (500w)

ホイコーロー (具材:ポーク,キャベツ,ピーマン)

98890 145g×9/2

27 旨みたっぷり 白身魚の中華あん 魚 中華

さつまいもの蜜かけ カリフラワーと枝豆のサラダ

■1個(140g)あたり
熱量:192kcal
たんぱく質:7.6g
食塩相当量:1.2g

【器】2分00秒 (500w)

白身魚の中華あん (付け合せ:にんじん,椎茸,ピーマン)

98877 140g×9/2

13 シンプルな味わい いわしの生姜煮 魚 和食

バナナの蜜かけ 昆布と鶏の梅和え

■1個(155g)あたり
熱量:191kcal
たんぱく質:7.6g
食塩相当量:1.1g

【器】2分20秒 (500w)

いわしの生姜煮 (付け合せ:にんじん,いんげん)

98833 155g×9/2

14 根菜たっぷり煮物の定番 筑前煮 肉 和食

里芋の明太マヨソース ブロッコリーの卵あんかけ

■1個(145g)あたり
熱量:188kcal
たんぱく質:6.6g
食塩相当量:1.1g

【器】2分00秒 (500w)

筑前煮 (具材:チキ,ごぼう,れんこん,にんじん,椎茸)

98882 145g×9/2

15 みんな大好き ビーフカレー 肉 洋食

トマトのマリネ カリフラワーと枝豆のサラダ

■1個(150g)あたり
熱量:193kcal
たんぱく質:7.0g
食塩相当量:1.1g

【器】2分40秒 (500w)

ビーフカレー (具材:ビーフ,じゃが芋,にんじん,玉ねぎ)

98886 150g×9/2

28 エビとイカのムースで 海鮮と野菜の中華旨煮 魚 中華

椎茸の照り煮 里手とかぼちゃのそぼろあん

■1個(155g)あたり
熱量:182kcal
たんぱく質:8.2g
食塩相当量:1.2g

【器】2分30秒 (500w)

海鮮と野菜の中華旨煮 (具材:エビ,イカ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン)

98836 155g×9/2

29 エビの旨み エビのチリソース 魚 中華

スイートかぼちゃ キャベツとにんじんのマヨサラダ

■1個(145g)あたり
熱量:189kcal
たんぱく質:7.7g
食塩相当量:1.2g

【器】2分20秒 (500w)

エビのチリソース (付け合せ:いんげん,ナス)

98834 145g×9/2

30 黒酢をアクセントに タラの黒酢あんかけ 魚 中華

ブロッコリーのカレーマヨ ジャーマンポテト

■1個(150g)あたり
熱量:186kcal
たんぱく質:7.5g
食塩相当量:1.5g

【器】2分30秒 (500w)

タラの黒酢あんかけ (付け合せ:れんこん,かぼちゃ,ピーマン)

98879 150g×9/2