2025年4月

メニュー提案書

鹿島食品 株式会社

提　案　メ　ニ　ュ　ー　　一　覧　　（五十音順）

No.	メーカー名	メニュー名	提案業態			
			病院・老健施設	旅館・合宿所	ゴルフ場（レジャー施設）	外食・惣菜
1	味の素(株)	デミ味噌神栖メンチ丼		○	○	○
2	味の素冷凍食品(株)	大豆ボールの筑前煮	○			
3	伊那食品工業(株)	冷凍できるプリン			○	
4	エム・シーシー食品(株)	メキシカンミートのサラダライス				
5	(株)太堀	ビビンバ丼			○	○
6	カゴメ(株)	３種野菜の簡単マリネ	○			
7	カネク(株)	冷しゃぶわさび味噌だれ			○	
8	キッコーマン食品(株)	柚子胡椒香る　鯛茶漬け			○	○
9	キユーピー(株)	グルマンサラダ			○	
10	キユーピー(株)	白身魚のエスカベッシュ		○		
11	ケンコーマヨネーズ(株)	元茎わかめ入り刻みオクラ	○			
12	シマダヤ(株)	冷しすだちそうめん	○	○		
13	正栄食品工業(株)	トラパネーゼ		○	○	○
14	昭和産業(株)	豚しゃぶの冷製パスタ			○	
15	昭和冷凍食品(株)	北海道産ダブルチーズのひとくちパイ			○	
16	(株)創味食品	塩みぞれから揚げ		○	○	○
17	(株)創味食品	明太だし巻き	○	○	○	○
18	(株)大冷	ジャンボえびフライ　タルタルサンド			○	○
19	テーブルマーク(株)	おにゃくから揚げと旬菜の南蛮漬け		○		
20	天狗缶詰(株)	大豆ミートを使用したミートソース	○			
21	東海漬物(株)	しらす”男の味”おにぎり		○		
22	日東ベスト(株)	モーニングプレート・フレンチトースト				○
23	ハウスギャバン(株)	スパイシー豚丼		○	○	
24	平和食品工業(株)	冷し担々まぜそば			○	○
25	マニハ食品(株)	ザーサイとキャベツの塩レモンサラダ		○		○
26	(株)マリン・プロフーズ	ちくわパイ	○			○
27	マルハニチロ(株)	ブロッコリーの彩りサラダロール				○
28	三島食品(株)	赤しそゼリー	○			
29	三島食品(株)	トマト風味のカレードリア	○			
30	(株)Ｍｉｚｋａｎ	「フルーティス　りんご酢あまおう」水割り		○	○	
31	(株)Ｍｉｚｋａｎ	「フルーティス　りんご酢マンゴー」水割り		○	○	
32	(株)ミツトヨフーズ	ゆば寿司		○	○	○
33	三菱商事ライフサイエンス(株)	炊飯チャーハン		○		
34	ヤマサ醤油(株)	チョリパン		○	○	○
35	(株)ヤヨイサンフーズ	ＳＦ食パン風ムース４５～パフェ風～	○			
36	理研ビタミン(株)	キノコとベーコンのペンネ		○		○
37	理研ビタミン(株)	タコライス	○	○	○	○
38	(株)ロッテ	スイカバーマーブルのグラス盛り				○

提案メーカー	味の素㈱

メニュー名	デミ味噌神栖メンチ丼

ユーザーメニュー価格　約	350 円	調理時間約	30 分	カロリー約	520 kcal

メニューコンセプト

ー ″本格中華ソース×本格デミソース″が織りなす新たな美味しさ ー

既存の味わいを融合させて″新メニュー″の提供にお役立ちします。

芳醇な味噌の風味とデミのコクが神栖メンチの美味しさを際立たせます。

使用食材	使用量	備考
米	150g	【A】
水	240g	【A】
お米ふっくら調理料 中食用	0.8g	【A】
水	35g	【B】
風味とコクのデミグラスソース	6g	【B】
Cook Do® 回鍋肉用	13g	【C】
神栖メンチ	1.5本	【D】
ミニトマト(神栖市産)	2個	
キャベツの千切り(お好みで)	適量	
温泉卵(お好みで)	1個	

オペレーション

①	【A】をあわせて、炊飯器で炊く。
②	鍋に【B】を入れてかき混ぜながら加熱し
	デミグラスソースを作る。
③	②に【C】を加えて混ぜる。
④	【D】を170～180℃の油で5分～5分半揚げ、
	斜め1/2に切る。
⑤	丼に①をよそい、④を乗せて③をかける。
⑥	お好みでミニトマト、キャベツなどを添える。

主要使用商品紹介

クノール®風味とコクのデミグラスソース 500g

商品特徴

- 粉体を溶かして煮込むだけ！
- ベースなのでアレンジ自在！
- 1袋で3kg分の調理可能！
- 使用量以外は保存も可能！
- 缶に比べて軽くて便利！
- ゴミを捨てる時も手間なし！

「Cook Do®」回鍋肉用 1L

商品特徴

- 本格的な中華の味わい！
- 食欲をそそる香りの良さ！
- 見た目の照りの良さも抜群！
- 時間が経っても離水しにくい！
- たれが具材によく絡む！
- 1本で45人前調理可能！

「お米ふっくら調理料」中食用 1kg

商品特徴

- 炊飯時に添加するだけ！
- 時間が経ってもご飯がうまい！
- 通常炊飯時よりも加水可能！
- 炊き増えでコストダウン実現！
- 炊飯後の品質劣化を防ぐ！
- 1合に0.8g添加の高コスパ！

提案メーカー	味の素冷凍食品

メニュー名	大豆ボールの筑前煮

ユーザーメニュー価格　約	120 円	調理時間約	20 分	カロリー約	104 kcal

メニューコンセプト
大豆ボールを使用することにより肉禁・
魚禁の方にも簡単にたんぱく室を摂って
いただくことができます

使用食材	使用量	備考
大豆ボール	３個	
和風煮物野菜ミックス	55ｇ	
いんげん豆(ゆで)	３ｇ	
ごま油	4.5g	
だし汁	70ml	
【A】		
砂糖	2.6ｇ	
酒	10ml	
みりん	10ml	
しょうゆ	10ml	

オペレーション	
①	鍋にごま油をひいて熱し、和風煮物ミックス、大豆ボールの順に炒めます
②	いんげんは色よく茹で、長さ４cmの斜め切りにします
③	①にだし汁を【A】を入れて、強火でアクを取りながら炒めます
④	③を器に盛り付け、いんげんを散らします

主要使用商品紹介

商品名				
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	魚や肉を使わず				
	国産大豆で作った				
	大豆のボールです。				
	ユニバーサルデザ				
	インフードの区分				
	「容易にかめる」				

提案メーカー	伊那食品工業㈱

メニュー名	冷凍できるプリン

ユーザーメニュー価格　約	35　円	調理時間約	15　分	カロリー約	90　kcal

メニューコンセプト

お手軽に作れ、出来上がり後は冷凍できるので

無駄のないご提供が可能なデザートです。

使用食材	使用量	備考
熱湯	2.4ℓ	
牛乳	1ℓ	
冷凍できるプリンの素	900g	

オペレーション

①	熱湯(95℃以上)2.4ℓに 冷凍できるプリンの素1袋(900g)を 撹拌しながら徐々に入れ、 完全に溶かします。
②	牛乳1ℓを加え、よく混ぜ合わせます。
③	容器に流し入れ、冷やし固めます。
④	③の後、冷凍庫でのストックができます。

主要使用商品紹介

イナショク　冷凍できるプリンの素					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	熱湯と牛乳で 溶かすだけの お手軽デザート の素です。				

提案メーカー	エム・シーシー食品㈱

メニュー名	メキシカンミートのサラダライス

ユーザーメニュー価格　約	950 円	調理時間約	20 分	カロリー約	715 kcal

メニューコンセプト
牛肉100%のタコミートを使用！
野菜がしっかり摂れるバランスの良い食事メニュー

使用食材	使用量	備考
メキシコ風タコミート	100g	
ごはん	130g	
レタス	30g	
パプリカ	15g	
ミニトマト	2個	
アボカド	15g	
ミックスチーズ	10g	

オペレーション	
1	ご飯を炊く
2	メキシコ風タコミートを湯煎で温める
3	パプリカ、ミニトマト、アボカドを5ミリ角に、レタスは食べやすい大きさに切る。
4	炊きあがったご飯の上に3で切った野菜とメキシコ風タコミートとミックスチーズをトッピング。

主要使用商品紹介

商品名	メキシコ風タコミート１ｋｇ		
商品特徴	商品特徴	商品特徴	

牛肉をベースとし、トマトの爽やかな酸味とチリパウダーやクミンのスパイシーさも感じられます。肉の旨味とハラペーニョの風味が特長の商品です。

提案メーカー	株式会社太堀

メニュー名	ビビンバ丼		
ユーザーメニュー価格　約 650 円	調理時間 約 1 分	カロリー 約 600 kcal	

メニューコンセプト

人手不足解消・時短メニュー

4種類の具材（ぜんまい・大豆もやし・小松菜・大根）を

解凍するだけで美味しいビビンバ丼の出来上がり

使用食材	使用量	備考
FFKビビンバセット（1人分）	120g	各具材30g
肉そぼろ	30g	味付き
温泉卵	1個	
ごはん	150g	
※コチュジャン	少量	お好みで

オペレーション

①	解凍した「ぜんまい・大豆もやし・小松菜・大根」はかるく汁気を搾る
②	丼容器に入れたごはんの上に①と、別に用意した肉そぼろ・温泉卵をトッピングする
※	お好みで「コチュジャン」などを添えてお召し上がりください

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	醤油ベースで炊いたぜんまい				
	黒胡椒で味付けをした大豆もやし				
	胡麻油の香り豊かな小松菜				
	ピリッと唐辛子の効いた大根				
	ビビンバによく使う4種類の具を				
	セットにしました				

提案メーカー	カゴメ株式会社

メニュー名	３種野菜の簡単マリネ

ユーザーメニュー価格　約	280 円	調理時間約	40 分	カロリー約	100 kcal

メニューコンセプト

自然解凍で手間いらずメニュー！

調味液と和えて解凍する「マリネ解凍」で

食感も良く、美味しく仕上がります。

使用食材	使用量	備考
自然解凍で使えるごろごろカット	100g	
調味酢	30g	
サラダ油	6g	

オペレーション

凍ったままのグリル野菜にお好きな
調味液を入れ、解凍してください。

※使用する調味液の種類や、
　野菜の量により解凍時間は前後します。

主要使用商品紹介

自然解凍で使える　ごろごろカット3種ミックス

商品特徴	商品特徴	商品特徴
イタリア産の野菜をグリルし冷凍。自然解凍で使える便利な凍菜です！		

提案メーカー	カネク㈱

メニュー名	冷しゃぶわさび味噌だれ

ユーザーメニュー価格　約	798　円	調理時間約	7分～8分　分	カロリー約	688　kcal

メニューコンセプト

ほんのり辛く、夏に向けてさっぱりと食べれます。

使用食材	使用量	備考
豚肉しゃぶしゃぶ用	160ｇ	
片栗粉	5ｇ	
料理酒	少々	
シャキシャキわさび味噌	30ｇ	
レモン汁	3ｇ	
ごま油	適量	

オペレーション

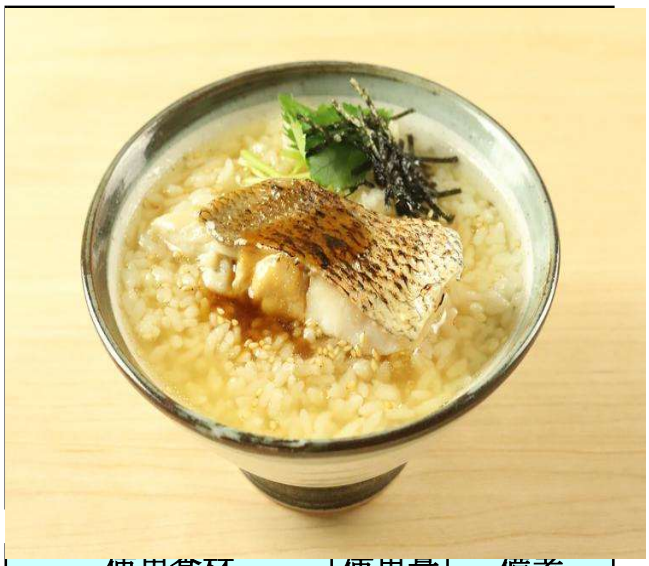
①	豚肉に片栗粉をまぶす
②	鍋に水を入れ沸騰させ、ごま油を加えて豚肉を茹でる
③	お肉に火が通ったら、水でしめる
④	シャキシャキわさびみそとレモン汁をまぜる
⑤	4のソースを茹でたお肉にかけて完成
※	片栗粉をまぶすことで、見た目はつやつや、時間がたっても柔らかい状態のまま置いておくことができます

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	わさびの茎を刻み 米みそとあえて うまみたっぷりに 味付けしました。				

提案メーカー	キッコーマン食品株式会社

メニュー名	柚子胡椒香る　鯛茶漬け				
ユーザー メニュー 価格　約	190　円	調理時間 約	10　分	カロリー 約	394　kcal



使用食材	使用量	備考
(1人分)		
鯛(焼いたもの)	60g	
ご飯	180g	
白ごま	適量	(1g)
三つ葉	適量	(1g)
刻みのり	適量	(0.2g)
(A)		
キッコーマン		
ステーキしょうゆ		
贅沢香る柚子胡椒仕立て	20g	
割烹香り白だし	20g	
水	150g	

メニューコンセプト

だしを取る手間なくだしの華やかな香り
うま味を味わえます。青柚子のさわやかな
風味で〆にぴったりの一品です。

オペレーション

1	鍋に(A)を入れ、中火でひと煮立ちさせる。
2	器にご飯を盛り、鯛、白ごま、三つ葉刻みのりをのせ①を注ぐ。

主要使用商品紹介

ステーキしょうゆ柚子胡椒仕立て560g		割烹香り白だし１Ｌ			
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	九州特産の柚子胡椒に国産青柚子を丸ごと搾った果汁と柚子皮みじんを加えたすっきり爽やかな味わい。		かつお節、まぐろ節北海道産真昆布でとっただしにうすくちしょうゆをあわせた白だしです。		

提案メーカー	キユーピー㈱

メニュー名	グルマンサラダ

ユーザーメニュー価格　約	500 円	調理時間約	10 分	カロリー約	290 kcal

メニューコンセプト
一皿にシャルキュトリー や様々な野菜をのせたフランスの定番サラダです。レバーペーストとベーコン、野菜を組み合わせました。

使用食材	使用量	備考
ベビーリーフ	15 g	
じゃがいも	50 g	
スノーマン		
レバーペースト	30 g	
ベーコン	30 g	
キユーピーのサラダ		
キャロットサラダ	25 g	
トマト	30 g	
ゆで卵	50 g	
ブラックオリーブ	2 g	
ピクルス	3 g	
ピンクペッパー	1 g	

オペレーション	
①	トマトはくし切りにカット、じゃがいもは皮付きのまま乱切りにする。
②	じゃがいもをフライヤーでじっくりと揚げる。火が入ったらフライヤーから出して塩を振りかける。（分量外）
③	ゆで卵を半分にカットする。
④	ベーコンはフライパンで両面こんがりと焼く。
⑤	ベビーリーフを中央に盛り、キャロットサラダと残りの材料を周りにバランスよく盛り、レバーペーストにピンクペッパーをふる。
⑥	お好みのドレッシングを添える。

主要使用商品紹介

商品名	商品特徴	商品名	商品特徴	商品名	商品特徴
	2種(鶏・豚)のレバーを配合した、しっとりとしたなめらかな食感と力強い風味のバランスのよい仕立てのレバーペーストです。		国産にんじんの彩りと食感を手軽にお楽しみいただけるサラダです。		

提案メーカー	キユーピー㈱

メニュー名	白身魚のエスカベッシュ				
ユーザーメニュー価格　約	1,200　円	調理時間約	10　分	カロリー約	620　kcal

メニューコンセプト
揚げたフィッシュフリッターとエスカベゥシュベースを和えるだけの簡単オペレーションメニューです。

使用食材	使用量	備考
ＱＰのサラダ		
エスカベッシュベース	250ｇ	
フィッシュフリッター（油調）	200ｇ	
赤パプリカ（スライス）	35ｇ	
レモン（半月）	15ｇ	
バジル（刻み）	適宜	

オペレーション	
①	フィッシュフリッターを油調する。
②	ボウルに①、QPのサラダエスカベッシュベース、赤パプリカを入れ、全体的に混ぜ合わせる。
③	器に②を盛り付け、レモン、バジルをトッピングする。

主要使用商品紹介					
商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	たまねぎ、にんじんをこだわりの調味液で和えたエスカベッシュ用ベースです。				

提案メーカー	ケンコーマヨネーズ㈱

メニュー名	元茎わかめ入り刻みオクラ

ユーザーメニュー価格　約	89　円	調理時間約	5　分	カロリー約	55　kcal

メニューコンセプト

老健施設向け　時短×食物繊維の摂れるメニュー

使用食材	使用量	備考
オクラ（冷凍）	50g	1食あたり
宮城県産元茎わかめのドレッシング	25g	1食あたり
かつお節	少々	

オペレーション

①	オクラと宮城県産きざみ元茎わかめのドレッシングを和える。
②	器に盛り付け、かつお節をかけて完成

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	未利用資源である元茎わかめを美味しくアップサイクル!元茎わかめの食感が楽しめ、三温糖とたまり醤油の深いコク、まろやかな旨味が特徴の、ドレッシングです。				

提案メーカー	シマダヤ株式会社

メニュー名	冷しすだちそうめん

ユーザーメニュー価格　約	150 円	調理時間約	5 分	カロリー約	400 kcal

メニューコンセプト

暑い夏にぴったりの冷しそうめんです。

すだちのさわやかな香りとそうめんは

相性抜群です！

使用食材	使用量	備考
自然解凍で使えるごろごろカット	100g	
調味酢	30g	
サラダ油	6g	

オペレーション

凍ったままのグリル野菜にお好きな
調味液を入れ、解凍してください。

※使用する調味液の種類や、
　野菜の量により解凍時間は前後します。

主要使用商品紹介

自然解凍で使える　ごろごろカット3種ミックス

商品特徴	商品特徴	商品特徴
イタリア産の野菜をグリルし冷凍。自然解凍で使える便利な凍菜です！		

提案メーカー	正栄食品工業株式会社

メニュー名	トラパネーゼ				
ユーザーメニュー価格　約	85　円	調理時間約	10　分	カロリー約	350　kcal

使用食材	使用量	備考
【トラパネーゼソース】		
セミドライトマトダイスカット	500 g	
POCKETローストアーモンド	100 g	
エキストラバージンオリーブオイル	80 g	
塩	適量	
粉末レッドペッパー	適量	
トルコ産パスタ	80 g	
POCKETローストアーモンド	適量	

メニューコンセプト

イタリアシチリア島の伝統的な料理に

セミドライトマトを使用して簡単に！

滑らかでコシの強いトルコ産パスタと相性抜群です。

オペレーション

	【トラパネーゼソース】
①	ブレンダーにローストアーモンドと
	オリーブオイルを入れて、アーモンドが
	粗く砕けるまで攪拌する。
②	セミドライトマトと①を混ぜ合わせ、
	塩とブラックペッパーで味を調える。
①	1%塩分の湯でスパゲッティを約7～8分茹でる。
②	①の水気を切り、トラパネーゼソースと合わせる
③	お皿に盛り付け、ローストアーモンドを
	トッピングする。

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴 安くて美味しい コシの強さ◎ 滑らか◎		商品特徴 味付けしているので 調理時間短縮に。 自然解凍・流水解凍 でそのまま使用可能。		商品特徴 100 g 少量パックで コス軽減 ロースト済みで調理の 手間を削減。

提案メーカー	昭和産業㈱

メニュー名	豚しゃぶの冷製パスタ

ユーザーメニュー価格　約	280 円	調理時間約	10 分	カロリー約	500 kcal

メニューコンセプト

疲労回復を促すビタミンB1が豊富な

「豚肉」を使用した冷製パスタです。

みょうがの香りがアクセントとなります。

使用食材	使用量	備考
ヴィアラッテア 1.4mm	70ｇ	
豚薄切り肉	50ｇ	
胡麻だれ	10ｇ	
きゅうり	15ｇ	千切り
みょうが	1/2個	千切り
水菜	5ｇ	5cmにカット
白胡麻	適量	
胡麻だれ	35ｇ	

オペレーション

① 豚薄切り肉は茹でてから氷水にとって冷やし、十分に水気をふきとって胡麻だれを絡めておきます。

② ヴィアラッテア 1.4mmは7分茹でて氷水にとって冷やし、しっかり水気をとります。塩とサラダ油少々(分量外)を絡めておきます。

③ 皿に②を盛り付け、①、きゅうり、みょうが、水菜をトッピングし、白胡麻を散らします。

④ 胡麻だれをかけてお召し上がりください。

主要使用商品紹介

ヴィアラッテア 1.4mm　1kg

商品特徴	商品特徴	商品特徴
原料と製法にこだわり、弾力・色調に特長がある、こだわりのパスタです。		

提案メーカー	昭和冷凍食品㈱

メニュー名	さくっとお手軽ひとくちパイのピンチョス

ユーザーメニュー価格　約	100 円	調理時間約	10 分	カロリー約	120 kcal

メニューコンセプト

ワンハンドで食べれるおつまみ惣菜です。

北海道産の2種類のチーズと生ハム、新鮮な野菜がマッチします。

使用食材	使用量	備考
北海道産ダブルチーズのひとくちパイ	3枚	
プチトマト	3個	1/2カット
きゅうり	3枚	薄切り
生ハム	3枚	
クレージーソルト	少量	

オペレーション

① 北海道産ダブルチーズのひとくちパイを170℃、約3分30秒フライする

② プチトマト(1/2カット)、きゅうり(薄切り)、生ハムを串に刺す

③ お好みでクレイジーソルトを振る

主要使用商品紹介

北海道産ダブルチーズのひとくちパイ

商品特徴	商品特徴	商品特徴
北海道産のナチュラルチーズ2種類(ゴーダ、チェダー）を配合し、歯切れよく軽い生地で包んでいます。		

提案メーカー	（株）創味食品

メニュー名	塩みぞれ唐揚げ				
ユーザー メニュー 価格　約	250　円	調理時間 約	5　分	カロリー 約	413　kcal

メニューコンセプト
具材感たっぷりの爽やかな鬼おろし塩たれを
唐揚げにかけた、簡単調理かつ暑い夏でも
召し上がれる”塩みぞれ唐揚げ”です。

使用食材	使用量	備考
唐揚げ	125g	
創味　鬼おろし塩たれ	25g	
レタス	3g	
カットレモン	10g	

オペレーション	
①	唐揚げを調理します。
②	唐揚げに「創味鬼おろし塩たれ」をかけます。
③	仕上げにレタスとカットレモンを添えて完成です。

主要使用商品紹介

鬼おろし塩たれ1050g	商品特徴	鬼おろし塩たれ200g	商品特徴		商品特徴
	・おろしたて国産大根使用 ・粗挽き胡椒とガーリック使用 ・隠し味にレモン果汁使用 ・1050gタイプ		・汎用性抜群の塩たれ ・200gタイプ		

提案メーカー	（株）創味食品

メニュー名	明太だし巻き		
ユーザーメニュー価格　約 150 円	調理時間 約 3 分	カロリー 約 330 kcal	

メニューコンセプト

程よい辛味が特徴の明太マヨソースをだし巻き卵にかけた簡単調理で付加価値を付けた明太だし巻きです。ダシの旨味と明太子の辛味がクセになります。

使用食材	使用量	備考
だし巻き卵	140g	
小ねぎ	5g	
創味　明太マヨソース	28g	

オペレーション

① だし巻き卵を調理します。

② だし巻き卵に「創味 明太マヨソース」をかけます。

③ 仕上げに小ねぎを散らして完成です。

主要使用商品紹介

明太マヨソース

商品特徴

- 程よい辛味が特徴です
- 幅広いメニューに使用できます
- たらこの触感が感じられます

商品特徴

商品特徴

提案メーカー	株式会社　大冷

メニュー名	大冷ジャンボえびフライ　タルタルサンド				
ユーザーメニュー価格　約	500　円	調理時間約	20　分	カロリー約	505　kcal

使用食材	使用量	備考
大冷　ジャンボえびフライ	１本	
お好みのパン（長めのもの）		
フランスパンやコッペパン	1つ	
千切りキャベツ	30ｇ	
トマトなどお好きな野菜	適量	
タルタルソース	適量	
バターやマーガリン	適量	

メニューコンセプト

長さ約22cmのジャンボサイズのエビフライ！

バナメイエビを４尾使用.

さくさくプリプリ食べ応えもばっちりです♪

オペレーション

①	フランスパンやコッペパンを横半分にカットし、お好みでトースターなどで温めバターを塗る。
②	揚げ油を温め、ジャンボえびフライを凍ったまま170℃で６分半～７分揚げる。
③	バターを塗ったパンに、千切りキャベツを敷き揚げたえびフライを乗せタルタルソースをかける。
④	お皿に付け合わせの野菜などをかざり、サンドウィッチを盛りつけたら完成！

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	さが約２２ｃｍとインパクトの る大きなえびフライです。 バナメイエビを４尾使用し、 り１００ｇに仕上げました。 えびの食感や味が 一分に楽しめる商品です。				

提案メーカー	テーブルマーク

メニュー名	おにゃくから揚げと旬菜の南蛮漬け

ユーザーメニュー価格　約	795 円	調理時間約	20 分	カロリー約	489 kcal

メニューコンセプト
肉類を使用しないプラントベースメニューです。
旬に合わせた野菜を使うことで年間を通して
アレンジが可能！

使用食材	使用量	備考
おからこんにゃく	250g	
冷凍なす(乱切り)	100g	
冷凍れんこん(乱切り)	100g	
冷凍スナップえんどう	50g	
南蛮漬けのタレ	60g	
サラダ油	大さじ1強	

	オペレーション
1	から揚げは袋の表記時間通り加熱する。
2	フライヤーで凍ったままの揚げなす、れんこん、スナップエンドウをそれぞれ揚げる。
3	全体に火が通ったら、1を入れてさっと炒め、南蛮漬けのタレを加えて味を整える。(ボウルを入れて和えるでもよい)
	◎旬に合わせたアレンジ
	春「スナップエンドウ・アスパラ」
	夏「なす・パプリカ・ズッキーニ」
	秋「きのこ・さつまいも」
	冬「ごぼう・れんこん・にんじん」

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	次世代サステナブル素材「おからこんにゃく®」で作ったジューシーな食感が特徴なからあげ。和風ベースの味付けに仕上げました。				

提案メーカー	天狗缶詰（株）

メニュー名	大豆ミートを使用したミートソース

ユーザーメニュー価格　約	120　円	調理時間約	30　分	カロリー約	190　kcal

メニューコンセプト
使用するひき肉の半量を大豆ミートに置き換えると１人前約３０円コストダウン。
脂質は約５０％カット！

使用食材	使用量	備考
合いびき肉	100ｇ	
大豆ミート	100ｇ	
たまねぎ　※1	中1個	
人参　※1	1/2本	
ニンニク　※1	2片	
マッシュルーム　※1	3個	
ホールトマト缶400ｇ	1缶	
小麦粉	大さじ1	
ケチャップ　※2	大さじ2強	
ウスターソース　※2	大さじ2強	
コンソメ　※2	大さじ1/2	
砂糖　※2	大さじ1/2	
オリーブオイル	適量	
食塩	適量	

オペレーション	
①	※１の野菜を全てみじん切りにする
②	フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉と大豆ミートを入れて炒める。そこへ①の野菜も入れて炒める。
③	小麦粉を入れ軽く混ぜ合わせて、ホールトマトと水１カップ、※２の調味料を入れて５分ほど煮込む。
④	少し煮詰めて塩で味を調えて完成

主要使用商品紹介

商品名				
	商品特徴	商品特徴		商品特徴
	大豆原料のたんぱく質をすぐに料理に使えるように殺菌してあります。			

提案メーカー	東海漬物株式会社

メニュー名	しらす”男の味”おにぎり				
ユーザーメニュー価格　約	140　円	調理時間約	10　分	カロリー約	285　kcal

メニューコンセプト

”男の味”を使った混ぜ込みタイプのおにぎりです。ピリ辛の味付けなので、食欲の落ちる夏におすすめです。

使用食材	使用量	備考
東海漬物　男の味	200g	4個分
温かいごはん	2合分	4個分
しらす	30g	4個分
白ごま	5g	4個分

オペレーション

① ”男の味”は”調味液”と”男の味”に分ける。

② 温かいご飯に”男の味”と”しらす”を入れる。

③ ”男の味”の調味液大さじ２杯を加えて、混ぜる。

④ ”白ごま”を振りかけておにぎりにして完成。

主要使用商品紹介

商品名				
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	”男の味”はしその葉、青唐辛子等の香りをもとに味わいの深い、風味豊かなピリッと辛い商品です。				

提案メーカー	日東ベスト株式会社

メニュー名	モーニングプレート・フレンチトースト

ユーザーメニュー価格　約	1,200 円	調理時間約	15 分	カロリー約	600 kcal

使用食材	使用量	備考
JGフレンチトースト	2本	
スライスベーコン	2枚	
メープルシロップ	適量	
レタスミックス	適量	

メニューコンセプト

ホテル・カフェ業態に、

おしゃれで優雅な朝食メニューをご提案。

オペレーション

1 あらかじめ170℃で温めたオーブンで
JGフレンチトースト約11分、
表面に焦げ目が出来るまで焼きます。

2 炙ったスライスベーコンと
レタスを盛り付けます。

3 お好みでメープルシロップをかけて頂き、
完成です。

※レンジアップでも召し上げれます
600W　2分20秒
1400W　1分　　が目安

主要使用商品紹介

JGフレンチトースト					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	しっとりとしたパンに、濃厚なアングレーズソースの組み合わせでプリンのようなフレンチトーストに仕上げました。				

提案メーカー	ハウスギャバン株式会社

メニュー名	スパイシー豚丼				
ユーザーメニュー価格　約	210　円	調理時間約	15　分	カロリー約	849　kcal

メニューコンセプト
ジャマイカの味を和風にアレン議したガッツリメニュー
甘辛×スパイシーなお肉に温泉卵を乗せてまろやかに

使用食材	使用量	備考
豚バラ	150ｇ	
ジャークチキンシーズニング	5ｇ	
ショウガペースト	2.5ｇ	
酒	10ｇ	
しょう油	10ｇ	
本みりん	10ｇ	
上白糖	5ｇ	
サラダ油	4ｇ	
無塩バター	5ｇ	
ﾗｲｽ	200ｇ	
キャベツ千切り	12g	
万能ねぎ	0.5ｇ	
温泉卵	1個	

オペレーション	
1	ボウルに豚バラと調味料を混ぜ5分付ける
2	フライパンにサラダ油を熱し、強火で豚肉を焼く
3	2のフライパンにバター漬け込んだ調味液を入れ一煮立ち
4	器にライスを盛りつけ２，３，トッピングを乗せる

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	オールスパイスの香りが特徴。ジャマイカ料理のジャークチキンが簡単に作れます。				

提案メーカー	平和食品工業株式会社

メニュー名	冷し担々まぜそば

ユーザーメニュー価格　約	850 円	調理時間約	10 分	カロリー約	500 kcal

メニューコンセプト

原料高騰、人手不足の中、仕込みが少なくメニュー化し易い「冷し担々まぜそば」の提案です。

ピリ辛の冷し麺が暑い夏にピッタリです。

使用食材	使用量	備考
中華麺	1玉	
冷し担々麺スープ	40ml	ストレート
豚ひき肉	30g	
ねぎ	20g	
揚げ玉	5g	
メンマ	20g	
温泉卵	1個	
輪切り唐辛子	適量	
お酢		味変用
ラー油		味変用

オペレーション

① 中華麺を茹で、冷水で冷し、水を切り器に盛ります。

② ①に冷し担々麺スープをかけ、お好みの具材をトッピングします。
※麺や具材の量により冷し担々麺スープの量を調整してください。

③ お酢、ラー油と共に提供してください。
※途中でお酢やラー油を加えて自分好みに味変しながら食べますとより美味しく頂けます。

主要使用商品紹介

商品名			
	商品特徴	商品特徴	商品特徴
	濃厚なコクと香ばしさ持った胡麻ベースにラー油と山椒が効いた冷し用の担々麺スープです。		

提案メーカー	マニハ食品㈱

メニュー名	ザーサイとキャベツの塩レモンサラダ

ユーザーメニュー価格　約	60 円	調理時間約	5 分	カロリー約	39 kcal

メニューコンセプト
さわやかなレモンが香るやみつきサラダです。
黒胡椒が程よく効いてお酒のお供にも。
簡単に作れるので時短・人件費削減に。

使用食材	使用量	備考
キャベツ	50ｇ	
塩れもんザーサイ	30ｇ	

オペレーション	
①	キャベツは洗ってから、 2～3ｃｍのざく切りにする。
②	塩れもんザーサイと和えて器に盛りつける。

主要使用商品紹介					
商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	黒胡椒香るレモン味のザーサイです。ポリポリ食感がクセになります。				

提案メーカー	㈱マリン・プロフーズ

メニュー名	ちくわパイ

ユーザーメニュー価格　約	35 円/個	調理時間約	10 分	カロリー約	73 kcal

メニューコンセプト

一口サイズのちくわにパイシート巻き付け、焼き上げました。

スナック感覚食べていただけるメニューです。

使用食材	使用量	備考
プチ野焼ちくわ	9g	1個
ウインナーソーセージ	15g	1本
冷凍パイシート	4g	
卵黄（つや出し用）	適量	

オペレーション

1	「プチ野焼ちくわ」（以下ちくわ）を冷蔵庫解凍する（約半日）
2	解凍した「ちくわ」の穴にウインナーを詰める
3	パイシートを長さ約10cmにカットする（横幅は約0.5ｃｍ程度）
4	カットしたパイシートを「ちくわ」に巻き付ける
5	「ちくわ」を巻き付けたパイシートの表面に卵黄を塗る
6	200℃に熱したオーブンで約7～8分焼き上げる

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	こんがりと焼目をつけた野焼ちくわです。				
	職人技で焼き加減を調整しています。				
	一口サイズで、カット不要です。				
	お弁当の小付けや、おつまみにおすすめです				

提案メーカー	マルハニチロ㈱

メニュー名	ブロッコリーの彩りサラダロール

ユーザーメニュー価格　約	350 円	調理時間約	2 分	カロリー約	200 kcal

使用食材	使用量	備考
ブロッコリーの彩りサラダ	30g	
ロールパン	1個	
ボイル海老	3尾	ボイル海老の場合
サーモン	2切れ	サーモンの場合

メニューコンセプト

パンで挟むだけ！！

赤と緑のコントラストが引き立つ、

見た目も食感もおいしい具沢山サンドイッチです。

オペレーション

① 切れ込みを入れたロールパンに
解凍したブロッコリーサラダを盛り付ける。

② ①にボイル海老やサーモン等を加え、完成。

※調理時間に解凍時間は含めておりません。

主要使用商品紹介

便利なブロッコリーの彩りサラダ

商品特徴	商品特徴	商品特徴
ブロッコリーと４種の具材をバジルソースで和えたサラダです。自然解凍可能な洋風サラダです。		

提案メーカー	三島食品㈱

メニュー名	赤しそゼリー				
ユーザーメニュー価格　約	81　円	調理時間約	10　分	カロリー約	183　kcal

メニューコンセプト
赤しそならではの鮮やかな赤紫色は目を引きます。
さっぱりした後口は、食後のデザートに
おすすめです。

使用食材	使用量	備考
赤しそドリンク　ゆかり	300g	
お湯(80℃以上)	400g	
ゼリーの素(砂糖入り)	100g	
ホイップクリーム	105g	
砂糖	8g	

オペレーション	
①	ボウルにお湯(80℃以上)とゼリーの素を入れ、泡立て器で混ぜ溶かす。
②	「赤しそドリンク　ゆかり」を加えて混ぜる。
③	容器に流し入れ、固める。
④	ホイップクリームと砂糖を混ぜて立てる。
⑤	適当な大きさに切った赤しそゼリーを器に盛り付け、ホイップクリームをかける。

主要使用商品紹介

赤しそドリンク　ゆかり

商品特徴	商品特徴	商品特徴
赤しその鮮やかな赤紫色と爽やかな香りを生かした、3倍希釈タイプの清涼飲料水です。		

提案メーカー	三島食品㈱

メニュー名	トマト風味のカレードリア

ユーザーメニュー価格　約	100 円	調理時間約	30 分	カロリー約	400 kcal

メニューコンセプト

トマトの酸味がドリア全体をさっぱりとさせます。

使用食材	使用量	備考
カレーピラフ	23g	
米	67g	
トマト	50g	
ホワイトソース	30g	
粉チーズ	1g	
乾燥パセリ	0.1g	

オペレーション

① トマトは輪切りにして半分に切る。

② 炊きあがったお米に、カレーピラフを混ぜ込む。

③ 器にバター(分量外)を塗り、②を盛り付ける。

④ 上にホワイトソースをかけ、②のトマトを並べて、粉チーズをかける。

⑤ 200℃のオーブンで10～15分焼き、焼き色を付け、仕上げに乾燥パセリをちらす。

主要使用商品紹介

カレーピラフ

商品特徴	商品特徴	商品特徴
混ぜ込み2升用 人参、コーン、鶏肉、 玉ねぎを具材とした カレーピラフの素です。		

提案メーカー	（株）Mizkan

メニュー名	「フルーティス　りんご酢あまおう」水割り

ユーザーメニュー価格　約	220　円	調理時間約	5　分	カロリー約	16　kcal

使用食材	使用量	備考
フルーティス　りんご酢あまおう	30ml	
水	150ml	
いちご	10g	

メニューコンセプト
りんご酢をベースに、あまおうの果汁を加えて飲みやすくしたビネガードリンクです。

オペレーション	
1	グラスに「フルーティス　りんご酢あまおう」と水を注ぎ、よく混ぜる。 お好みで、いちごを入れる。

主要使用商品紹介					
商品名					
	商品特徴 福岡県産あまおうの甘味と酸味が特徴のビネガードリンクです。		商品特徴		商品特徴

提案メーカー	（株）Mizkan

メニュー名	「フルーティス　りんご酢マンゴー」水割り		
ユーザーメニュー価格　約	220　円	調理時間約	5　分	カロリー約	19　kcal

使用食材	使用量	備考
フルーティス　りんご酢マンゴー	30ml	
水	150ml	
マンゴー（冷凍）	10g	

メニューコンセプト

りんご酢をベースに、マンゴーの果汁を加えて

飲みやすくしたビネガードリンクです。

オペレーション

1	グラスに「フルーティス　りんご酢マンゴー」と水を注ぎ、よく混ぜる。 お好みでマンゴーを入れる。

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	宮崎県産マンゴーの濃厚な甘味となめらかな味わいが特徴のビネガードリンクです。				

提案メーカー	㈱ミツトヨフーズ

メニュー名	ゆば寿司		
ユーザーメニュー価格　約 55 円	調理時間 約 1 分	カロリー 約 48 kcal	

メニューコンセプト

こだわりの国産大豆を使用した、

ゆば寿司です。

オペレーション

① 冷凍生ゆばをカットする（20カット）

② しゃりと一緒ににぎる

③ わさび、いくら等をトッピングをする

使用食材	使用量	備考
冷凍生ゆば	1/20	20カット
しゃり玉	1個	

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	冷凍で賞味期限365日				
	解凍後、冷蔵5日				
	保存可能				
	汎用性がある				

提案メーカー	三菱商事ライフサイエンス株式会社

メニュー名	炊飯チャーハン				
ユーザーメニュー価格　約	680　円	調理時間約	40　分	カロリー約	550　kcal

使用食材	使用量	備考
無洗米	300g	2合
水	330g	
オルコック特撰中華ソース炒飯	60g	提案品
チャーシュー	50g	刻み
サラダ油	30g	
卵	2個	
ねぎ	30g	小口切り
ごま油	10g	
ブラックペッパー	適量	お好みで

メニューコンセプト

炊飯器のみで、簡単にチャーハンが作れます。あらかじめ味付けをして炊飯するので、味のバラつきを防いで、時短調理にも！

オペレーション

① 無洗米を水に30分以上浸漬させる。

② ①にオルコック特撰中華ソース炒飯、刻んだチャーシュー、サラダ油を入れて混ぜ、炊飯する。

③ 炊き上がり後、軽くご飯を中央に寄せ、周りに溶き卵を流し入れ5分程度保温する。（熱が逃げないように素早く行う）

④ 卵が半熟に固まったら、全体をしっかり混ぜ、さらに卵に火が通るまで5分程度保温する。

⑤ 最後にねぎ、ごま油を加え、全体をしっかり混ぜ合わせる。

⑥ お好みでブラックペッパーなどを加え、盛りつけて完成。

主要使用商品紹介

オルコック特撰中華ソース　炒飯

商品特徴	商品特徴	商品特徴
独特のおいしさを生み出す叉焼醤にオイスターソース、酒、鶏及び鴨スープ、香辛野菜を風味豊かにブレンドした炒飯の素です。		

提案メーカー	ヤマサ醤油株式会社

メニュー名	チョリパン				
ユーザーメニュー価格　約	500　円	調理時間約	10　分	カロリー約	250　kcal

メニューコンセプト
チョリソーのスパイシーな辛味にチミチュリ
ステーキソースの爽やかな酸味とハーブの風味が
クセになるサンドウィッチです

使用食材	使用量	備考
バゲット又はコッペパン	1本	
チョリソー	1本	
レタス	1枚	
チミチュリステーキソース	30G	
紫玉ねぎ	10G	
サラダ油	適量	

オペレーション	
1	パンは横半分に切り、トースターで焼いておく。
2	レタスは細切りにする
3	紫玉ねぎはみじん切りにしてチミチュリ ステーキソースと合わせておく
4	チョリソーは縦半分に切り、フライパンに サラダ油を少々引いて、中火で焼いておく。
5	パンに焼いたチョリソーとレタスを乗せ ３のソースをかける

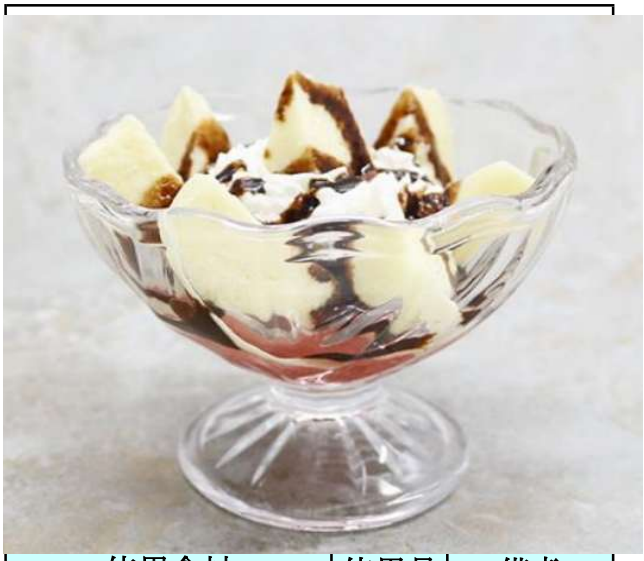
主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	ハーブをふんだんに使用した具材感のあるソース。ワインビネガ―使用で爽やかな酸味が肉も魚も相性抜群！				

提案メーカー	㈱ヤヨイサンフーズ

メニュー名	SF食パン風ムース45～パフェ風～

ユーザーメニュー価格　約	円	調理時間約	5 分	カロリー約	190 kcal



使用食材	使用量	備考
SF食パン風ムース45	45g	
ホイップクリーム	10g	
いちごソース	6.5g	
チョコレートシロップ	1.5g	

メニューコンセプト

食パン風ムースを使用したデザートメニュー

のご提案です！

オペレーション

① 「SF食パン風ムース45」は自然解凍し、十字及び対角線にカットし、1切れ1/8の三角形にする。

② ガラスの器にいちごソースを入れる。その上にホイップクリームを半分絞る。

③ カットした「SF食パン風ムース45」8切れのうち、7切れを器の縁に盛り付ける。

④ 残りのホイップクリームを絞る。

⑤ カットした「SF食パン風ムース45」の残りの1切れをホイップクリームの中心に盛り付ける。

⑥ チョコレートシロップをかける。

主要使用商品紹介

商品名				
商品特徴		商品特徴		商品特徴
食ﾊﾟﾝの風味をｲﾒｰｼﾞした ﾑｰｽです。 甘味を抑えた味付けで ｻﾝﾄﾞｳｨｯﾁやﾃﾞｻﾞｰﾄ としてもおすすめです。				

提案メーカー	理研ビタミン㈱

メニュー名	キノコとベーコンのペンネ

ユーザーメニュー価格　約	162　円	調理時間約	20　分	カロリー約	587　kcal

メニューコンセプト

ドレッシングを使った簡単なパスタになります。和えるだけの簡単メニュー。

使用食材	使用量	備考
マッシュルーム	20.0g	
エリンギ	25.0g	
サラダ油	2.0g	
ベーコン（カット）	30.0g	
ペンネリガーテ　（乾麺）	100.0g	
洋食屋さんのただドレ	40.0g	
粉チーズ	適量	
乾燥パセリ	適量	

オペレーション

① マッシュルーム、エリンギはスライスする。
② フライパンにサラダ油を入れベーコンと①を炒める。
③ ペンネを茹で水気を切り②を加える。
③をあたため、洋食屋さんのただドレを加えて混ぜ合わせる。
器に盛り粉チーズ・乾燥パセリを散らす

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	すりおろし玉ねぎにんじん・にんにくの風味や食感と卵黄のコクが特徴のドレッシングです。				

提案メーカー	理研ビタミン㈱

メニュー名	タコライス				
ユーザーメニュー価格　約	146　円	調理時間約	20　分	カロリー約	591　kcal

メニューコンセプト

豚ひき肉で作ったタコライスです。

オペレーション

① レタスを細切り、トマトは1cm角に切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、火が通ったらタコライスの素を加え更に炒める。
③ 器にご飯を盛り、①・シュレッドチーズをのせ②をかける。

使用食材	使用量	備考
レタス	30.0g	
トマト	20.0g	
ごはん	200.0g	
シュレットチーズ	15.0g	
サラダ油	3.0g	
豚ひき肉	80.0g	
タコライスの素(理研)	20.0g	

主要使用商品紹介

商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	ひき肉にかける だけで簡単に タコライスが 作れます。				

提案メーカー	(株)ロッテ

メニュー名	スイカバーマーブルのグラス盛り

ユーザーメニュー価格 約	245 円	調理時間 約	3 分	カロリー 約	150 kcal

使用食材	使用量	備考
スイカバーマーブル	2玉	No18×2
フローズンホイップ	10g	
ミント	適量	

メニューコンセプト
見た目もかわいいスイカバーマーブルを
盛り付けた簡単メニュー

オペレーション	
①	グラスにスイカバーマーブルを盛る
②	フローズンホイップをしぼる
③	ミントを飾る

主要使用商品紹介					
商品名					
	商品特徴		商品特徴		商品特徴
	スイカバーの味わいが楽しめるバルクアイス				