

## 「ムース食」 週間献立表

| 10月27日(月) |                                                         |         | 10月28日(火)             |                                                            |         | 10月29日(水)            |                                                               |         | 10月30日(木)           |                                                              |         | 10月31日(金)               |                                                          |         |                      |
|-----------|---------------------------------------------------------|---------|-----------------------|------------------------------------------------------------|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------|---------|---------------------|--------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|----------------------------------------------------------|---------|----------------------|
| 朝食        | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)               |         | 乳麦<br>麦<br>麦          | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)             |         | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦      | ★全粥240g<br>豚すき<br>切干大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                          |         | 乳麦<br>乳麦<br>麦       | ★全粥240g<br>鶏大根の味噌煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>★味噌汁(とろみ)                |         | 乳麦<br>乳麦<br>麦           | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>竹輪の五色きんぴら<br>★味噌汁(とろみ)                |         | 卵麦<br>乳麦<br>麦        |
|           |                                                         |         |                       |                                                            |         |                      |                                                               |         |                     |                                                              |         |                         |                                                          |         |                      |
|           | 栄養価                                                     | おかずセット  | フルセット                 | 栄養価                                                        | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                           | おかずセット  | フルセット               | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                   | 栄養価                                                      | おかずセット  | フルセット                |
|           | エネルギー                                                   | 142kcal | 316kcal               | エネルギー                                                      | 96kcal  | 270kcal              | エネルギー                                                         | 91kcal  | 265kcal             | エネルギー                                                        | 87kcal  | 261kcal                 | エネルギー                                                    | 135kcal | 309kcal              |
|           | 蛋白質                                                     | 4.0g    | 7.8g                  | 蛋白質                                                        | 4.7g    | 8.5g                 | 蛋白質                                                           | 3.1g    | 6.9g                | 蛋白質                                                          | 3.6g    | 7.4g                    | 蛋白質                                                      | 6.1g    | 9.9g                 |
|           | 脂質                                                      | 6.9g    | 7.6g                  | 脂質                                                         | 4.1g    | 4.8g                 | 脂質                                                            | 3.3g    | 4.0g                | 脂質                                                           | 2.6g    | 3.3g                    | 脂質                                                       | 6.7g    | 7.4g                 |
|           | 炭水化物                                                    | 17.2g   | 55.6g                 | 炭水化物                                                       | 11.1g   | 49.5g                | 炭水化物                                                          | 12.2g   | 50.6g               | 炭水化物                                                         | 13.4g   | 51.8g                   | 炭水化物                                                     | 11.0g   | 49.4g                |
|           | ナトリウム                                                   | 626mg   | 1149mg                | ナトリウム                                                      | 631mg   | 1154mg               | ナトリウム                                                         | 572mg   | 1095mg              | ナトリウム                                                        | 625mg   | 1148mg                  | ナトリウム                                                    | 680mg   | 1203mg               |
| 食塩相当量     | 1.6g                                                    | 2.9g    | 食塩相当量                 | 1.6g                                                       | 2.9g    | 食塩相当量                | 1.5g                                                          | 2.8g    | 食塩相当量               | 1.6g                                                         | 2.9g    | 食塩相当量                   | 1.7g                                                     | 3.1g    |                      |
| 昼食        | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>麦<br>乳麦か<br>麦   | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>切干大根とベーコンの煮物<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>肉団子のソース炒め<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>★味噌汁(とろみ)    |         | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>枝豆とかにかまの煮物<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦か<br>卵麦えか<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 |
|           |                                                         |         |                       |                                                            |         |                      |                                                               |         |                     |                                                              |         |                         |                                                          |         |                      |
|           | 栄養価                                                     | おかずセット  | フルセット                 | 栄養価                                                        | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                           | おかずセット  | フルセット               | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                   | 栄養価                                                      | おかずセット  | フルセット                |
|           | エネルギー                                                   | 196kcal | 370kcal               | エネルギー                                                      | 162kcal | 336kcal              | エネルギー                                                         | 211kcal | 385kcal             | エネルギー                                                        | 183kcal | 357kcal                 | エネルギー                                                    | 188kcal | 362kcal              |
|           | 蛋白質                                                     | 8.0g    | 11.8g                 | 蛋白質                                                        | 6.1g    | 9.9g                 | 蛋白質                                                           | 10.8g   | 14.6g               | 蛋白質                                                          | 5.4g    | 9.2g                    | 蛋白質                                                      | 8.4g    | 12.2g                |
|           | 脂質                                                      | 8.4g    | 9.1g                  | 脂質                                                         | 7.0g    | 7.7g                 | 脂質                                                            | 9.9g    | 10.6g               | 脂質                                                           | 10.0g   | 10.7g                   | 脂質                                                       | 9.7g    | 10.4g                |
|           | 炭水化物                                                    | 21.3g   | 59.7g                 | 炭水化物                                                       | 19.3g   | 57.7g                | 炭水化物                                                          | 20.2g   | 58.6g               | 炭水化物                                                         | 18.5g   | 56.9g                   | 炭水化物                                                     | 17.1g   | 55.5g                |
|           | ナトリウム                                                   | 868mg   | 1391mg                | ナトリウム                                                      | 736mg   | 1259mg               | ナトリウム                                                         | 931mg   | 1454mg              | ナトリウム                                                        | 834mg   | 1357mg                  | ナトリウム                                                    | 882mg   | 1405mg               |
| 食塩相当量     | 2.2g                                                    | 3.5g    | 食塩相当量                 | 1.9g                                                       | 3.2g    | 食塩相当量                | 2.4g                                                          | 3.7g    | 食塩相当量               | 2.1g                                                         | 3.5g    | 食塩相当量                   | 2.2g                                                     | 3.6g    |                      |
| 夕食        | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)     |         | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦   | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>鶏つくねとフキの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)    |         | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦   | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>切昆布と竹の子の煮物<br>野菜の味噌風味<br>★味噌汁(とろみ)    |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦  |
|           |                                                         |         |                       |                                                            |         |                      |                                                               |         |                     |                                                              |         |                         |                                                          |         |                      |
|           | 栄養価                                                     | おかずセット  | フルセット                 | 栄養価                                                        | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                           | おかずセット  | フルセット               | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                   | 栄養価                                                      | おかずセット  | フルセット                |
|           | エネルギー                                                   | 173kcal | 347kcal               | エネルギー                                                      | 196kcal | 370kcal              | エネルギー                                                         | 161kcal | 335kcal             | エネルギー                                                        | 182kcal | 356kcal                 | エネルギー                                                    | 169kcal | 343kcal              |
|           | 蛋白質                                                     | 6.7g    | 10.5g                 | 蛋白質                                                        | 10.1g   | 13.9g                | 蛋白質                                                           | 6.4g    | 10.2g               | 蛋白質                                                          | 7.4g    | 11.2g                   | 蛋白質                                                      | 7.5g    | 11.3g                |
|           | 脂質                                                      | 9.7g    | 10.4g                 | 脂質                                                         | 7.0g    | 7.7g                 | 脂質                                                            | 7.5g    | 8.2g                | 脂質                                                           | 9.0g    | 9.7g                    | 脂質                                                       | 7.1g    | 7.8g                 |
|           | 炭水化物                                                    | 15.2g   | 53.6g                 | 炭水化物                                                       | 23.1g   | 61.5g                | 炭水化物                                                          | 17.0g   | 55.4g               | 炭水化物                                                         | 16.6g   | 55.0g                   | 炭水化物                                                     | 19.2g   | 57.6g                |
|           | ナトリウム                                                   | 726mg   | 1249mg                | ナトリウム                                                      | 761mg   | 1284mg               | ナトリウム                                                         | 870mg   | 1393mg              | ナトリウム                                                        | 803mg   | 1326mg                  | ナトリウム                                                    | 871mg   | 1394mg               |
| 食塩相当量     | 1.8g                                                    | 3.2g    | 食塩相当量                 | 1.9g                                                       | 3.3g    | 食塩相当量                | 2.2g                                                          | 3.5g    | 食塩相当量               | 2.0g                                                         | 3.4g    | 食塩相当量                   | 2.2g                                                     | 3.5g    |                      |
| 合計        | 栄養価                                                     | おかずセット  | フルセット                 | 栄養価                                                        | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                           | おかずセット  | フルセット               | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                   | 栄養価                                                      | おかずセット  | フルセット                |
|           | エネルギー                                                   | 511kcal | 1033kcal              | エネルギー                                                      | 454kcal | 976kcal              | エネルギー                                                         | 463kcal | 985kcal             | エネルギー                                                        | 452kcal | 974kcal                 | エネルギー                                                    | 492kcal | 1014kcal             |
|           | 蛋白質                                                     | 18.7g   | 30.1g                 | 蛋白質                                                        | 20.9g   | 32.3g                | 蛋白質                                                           | 20.3g   | 31.7g               | 蛋白質                                                          | 16.4g   | 27.8g                   | 蛋白質                                                      | 22.0g   | 33.4g                |
|           | 脂質                                                      | 25.0g   | 27.1g                 | 脂質                                                         | 18.1g   | 20.2g                | 脂質                                                            | 20.7g   | 22.8g               | 脂質                                                           | 21.6g   | 23.7g                   | 脂質                                                       | 23.5g   | 25.6g                |
|           | 炭水化物                                                    | 53.7g   | 168.9g                | 炭水化物                                                       | 53.5g   | 168.7g               | 炭水化物                                                          | 49.4g   | 164.6g              | 炭水化物                                                         | 48.5g   | 163.7g                  | 炭水化物                                                     | 47.3g   | 162.5g               |
|           | ナトリウム                                                   | 2220mg  | 3789mg                | ナトリウム                                                      | 2128mg  | 3697mg               | ナトリウム                                                         | 2373mg  | 3942mg              | ナトリウム                                                        | 2262mg  | 3831mg                  | ナトリウム                                                    | 2433mg  | 4002mg               |
| 食塩相当量     | 5.6g                                                    | 9.6g    | 食塩相当量                 | 5.4g                                                       | 9.4g    | 食塩相当量                | 6.1g                                                          | 10.0g   | 食塩相当量               | 5.7g                                                         | 9.8g    | 食塩相当量                   | 6.1g                                                     | 10.2g   |                      |

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（えん下困難者用食品）ではありません。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。  
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に **60℃** くらいのお湯を  
張り、ムースをカップの  
まま浮かべます。



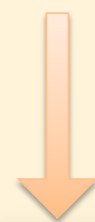
次にフタをして15分程  
温めます。追加で火はかけ  
ません。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカット  
してから、深めのお皿  
に入れラップをし、電子  
レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けて  
スプーンで空気を入れる  
ように剥がして、お皿や  
まな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



**【電子レンジの御注意】**  
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂  
 や溶解をする事があります  
 ※各電子レンジメーカーによって  
 条件が変わる場合があります