

# 「ムース食」 週間献立表

		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)	
朝	食	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 87kcal たんぱく質 2.6g 脂質 3.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 105kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.8g 炭水化物 13.3g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 103kcal たんぱく質 2.9g 脂質 4.2g 炭水化物 13.0g ナトリウム 462mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 4.0g 脂質 6.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 97kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 619mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
昼	食	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 213kcal たんぱく質 6.0g 脂質 12.7g 炭水化物 18.7g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 170kcal たんぱく質 8.9g 脂質 7.2g 炭水化物 17.3g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 8.4g 脂質 9.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 196kcal たんぱく質 8.0g 脂質 8.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 162kcal たんぱく質 6.1g 脂質 7.0g 炭水化物 19.3g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
夕	食	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 麦 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.2g 炭水化物 24.5g ナトリウム 647mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 283kcal たんぱく質 4.5g 脂質 20.1g 炭水化物 20.4g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 6.9g 脂質 11.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 173kcal たんぱく質 6.7g 脂質 9.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 196kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.0g 炭水化物 23.1g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
合	計	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 493kcal たんぱく質 18.0g 脂質 23.2g 炭水化物 55.8g ナトリウム 2002mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 558kcal たんぱく質 16.0g 脂質 32.1g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2315mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 18.2g 脂質 25.7g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 18.7g 脂質 25.1g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2262mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 455kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.1g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット

★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。



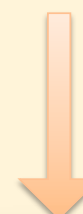
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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