

「ムース食」 週間献立表

1月5日(月)				1月6日(火)				1月7日(水)				1月8日(木)				1月9日(金)				
朝 食	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 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	135kcal	309kcal		エネルギー	99kcal	273kcal		エネルギー	76kcal	250kcal		エネルギー	92kcal	266kcal		エネルギー	122kcal	296kcal	
	蛋白質	6.1g	9.9g		蛋白質	2.1g	5.9g		蛋白質	2.9g	6.7g		蛋白質	1.5g	5.3g		蛋白質	3.3g	7.1g	
	脂質	6.7g	7.4g		脂質	4.3g	5.0g		脂質	2.8g	3.5g		脂質	3.9g	4.6g		脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	11.0g	49.4g		炭水化物	13.6g	52.0g		炭水化物	10.3g	48.7g		炭水化物	12.1g	50.5g		炭水化物	11.3g	49.7g	
	ナトリウム	680mg	1203mg		ナトリウム	575mg	1098mg		ナトリウム	547mg	1070mg		ナトリウム	515mg	1038mg		ナトリウム	474mg	997mg	
	食塩相当量	1.7g	3.1g		食塩相当量	1.5g	2.8g		食塩相当量	1.4g	2.7g		食塩相当量	1.3g	2.6g		食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 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	188kcal	362kcal		エネルギー	143kcal	317kcal		エネルギー	172kcal	346kcal		エネルギー	188kcal	362kcal		エネルギー	227kcal	401kcal	
	蛋白質	8.4g	12.2g		蛋白質	6.8g	10.6g		蛋白質	7.8g	11.6g		蛋白質	6.6g	10.4g		蛋白質	5.5g	9.3g	
	脂質	9.7g	10.4g		脂質	6.1g	6.8g		脂質	8.1g	8.8g		脂質	10.0g	10.7g		脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	17.1g	55.5g		炭水化物	16.4g	54.8g		炭水化物	17.7g	56.1g		炭水化物	17.0g	55.4g		炭水化物	20.1g	58.5g	
	ナトリウム	882mg	1405mg		ナトリウム	728mg	1251mg		ナトリウム	816mg	1339mg		ナトリウム	748mg	1271mg		ナトリウム	680mg	1203mg	
	食塩相当量	2.2g	3.6g		食塩相当量	1.9g	3.2g		食塩相当量	2.1g	3.4g		食塩相当量	1.9g	3.2g		食塩相当量	1.7g	3.1g	
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦 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	169kcal	343kcal		エネルギー	172kcal	346kcal		エネルギー	149kcal	323kcal		エネルギー	234kcal	408kcal		エネルギー	188kcal	362kcal	
	蛋白質	7.5g	11.3g		蛋白質	7.8g	11.6g		蛋白質	3.2g	7.0g		蛋白質	7.4g	11.2g		蛋白質	7.8g	11.6g	
	脂質	7.1g	7.8g		脂質	5.9g	6.6g		脂質	6.7g	7.4g		脂質	15.6g	16.3g		脂質	7.5g	8.2g	
	炭水化物	19.2g	57.6g		炭水化物	21.9g	60.3g		炭水化物	19.2g	57.6g		炭水化物	15.7g	54.1g		炭水化物	22.0g	60.4g	
	ナトリウム	871mg	1394mg		ナトリウム	616mg	1139mg		ナトリウム	789mg	1312mg		ナトリウム	766mg	1289mg		ナトリウム	749mg	1272mg	
	食塩相当量	2.2g	3.5g		食塩相当量	1.6g	2.9g		食塩相当量	2.0g	3.3g		食塩相当量	1.9g	3.3g		食塩相当量	1.9g	3.2g	
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	492kcal	1014kcal		エネルギー	414kcal	936kcal		エネルギー	397kcal	919kcal		エネルギー	514kcal	1036kcal		エネルギー	537kcal	1059kcal	
	蛋白質	22.0g	33.4g		蛋白質	16.7g	28.1g		蛋白質	13.9g	25.3g		蛋白質	15.5g	26.9g		蛋白質	16.6g	28.0g	
	脂質	23.5g	25.6g		脂質	16.3g	18.4g		脂質	17.6g	19.7g		脂質	29.5g	31.6g		脂質	28.1g	30.2g	
	炭水化物	47.3g	162.5g		炭水化物	51.9g	167.1g		炭水化物	47.2g	162.4g		炭水化物	44.8g	160.0g		炭水化物	53.4g	168.6g	
	ナトリウム	2433mg	4002mg		ナトリウム	1919mg	3488mg		ナトリウム	2152mg	3721mg		ナトリウム	2029mg	3598mg		ナトリウム	1903mg	3472mg	
	食塩相当量	6.1g	10.2g		食塩相当量	5.0g	8.9g		食塩相当量	5.5g	9.4g		食塩相当量	5.1g	9.1g		食塩相当量	4.8g	8.8g	

★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