

「ムース食」週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		
★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし	★全粥240g 卵乳麦 温泉玉子 一夜漬	★全粥240g 卵麦 金時豆の煮物 若竹煮	★全粥240g 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます	★全粥240g 乳麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物	★全粥240g 乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 麦	
★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	
朝食	栄養価 エネルギー 108kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 104kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 95kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 95kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 107kcal	
蛋白質 2.7g	6.5g	蛋白質 4.5g	8.3g	蛋白質 4.4g	8.2g	蛋白質 2.3g	6.1g	蛋白質 5.2g	9.0g	
脂質 4.7g	5.4g	脂質 5.6g	6.3g	脂質 2.4g	3.1g	脂質 4.0g	4.7g	脂質 4.2g	4.9g	
炭水化物 13.2g	51.6g	炭水化物 8.6g	47.0g	炭水化物 16.4g	54.8g	炭水化物 12.4g	50.8g	炭水化物 11.7g	50.1g	
ナトリウム 565mg	1088mg	ナトリウム 605mg	1128mg	ナトリウム 437mg	960mg	ナトリウム 527mg	1050mg	ナトリウム 555mg	1078mg	
食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	
昼食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦か 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
栄養価 エネルギー 169kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 202kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 165kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 177kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 179kcal	おかずセット フルセット	
蛋白質 7.7g	11.5g	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 9.2g	13.0g	蛋白質 6.2g	10.0g	蛋白質 8.1g	11.9g	
脂質 7.1g	7.8g	脂質 10.4g	11.1g	脂質 7.4g	8.1g	脂質 8.9g	9.6g	脂質 7.8g	8.5g	
炭水化物 18.9g	57.3g	炭水化物 19.8g	58.2g	炭水化物 15.8g	54.2g	炭水化物 17.8g	56.2g	炭水化物 19.0g	57.4g	
ナトリウム 998mg	1521mg	ナトリウム 1014mg	1537mg	ナトリウム 818mg	1341mg	ナトリウム 758mg	1281mg	ナトリウム 861mg	1384mg	
食塩相当量 2.5g	3.9g	食塩相当量 2.6g	3.9g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	
夕食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとプロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 白身のろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 卵麦えか 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
栄養価 エネルギー 160kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 206kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 199kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 190kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 133kcal	おかずセット フルセット	
蛋白質 6.5g	10.3g	蛋白質 4.9g	8.7g	蛋白質 6.3g	10.1g	蛋白質 11.2g	15.0g	蛋白質 5.1g	8.9g	
脂質 7.4g	8.1g	脂質 12.6g	13.3g	脂質 11.7g	12.4g	脂質 7.8g	8.5g	脂質 6.4g	7.1g	
炭水化物 16.8g	55.2g	炭水化物 18.7g	57.1g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 19.7g	58.1g	炭水化物 14.9g	53.3g	
ナトリウム 745mg	1268mg	ナトリウム 849mg	1372mg	ナトリウム 819mg	1342mg	ナトリウム 901mg	1424mg	ナトリウム 703mg	1226mg	
食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 1.8g	3.1g	
合計	栄養価 エネルギー 437kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 512kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 459kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 462kcal	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 419kcal	
	蛋白質 16.9g	28.3g	蛋白質 16.8g	28.2g	蛋白質 19.9g	31.3g	蛋白質 19.7g	31.1g	蛋白質 18.4g	29.8g
	脂質 19.2g	21.3g	脂質 28.6g	30.7g	脂質 21.5g	23.6g	脂質 20.7g	22.8g	脂質 18.4g	20.5g
	炭水化物 48.9g	164.1g	炭水化物 47.1g	162.3g	炭水化物 49.4g	164.6g	炭水化物 49.9g	165.1g	炭水化物 45.6g	160.8g
	ナトリウム 2308mg	3877mg	ナトリウム 2468mg	4037mg	ナトリウム 2074mg	3643mg	ナトリウム 2186mg	3755mg	ナトリウム 2119mg	3688mg
	食塩相当量 5.8g	9.9g	食塩相当量 6.3g	10.3g	食塩相当量 5.3g	9.2g	食塩相当量 5.5g	9.6g	食塩相当量 5.4g	9.3g

★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。

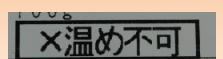
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

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。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

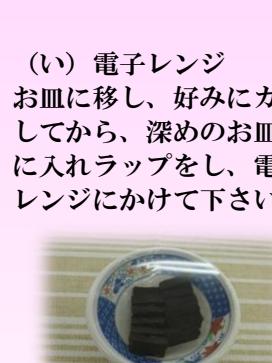
(a) 湯せん
(i) 電子レンジ

(a) 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。



電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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

