

# 「ムース食」 週間献立表

	5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24日(金)							
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	鶏大根の味噌煮 乳麦			温泉玉子 卵麦			五日豆腐煮 乳麦			鶏団子の中華風 卵乳麦か			五色煮 乳麦							
食	薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦			竹輪の五色きんぴら 乳麦			野菜の三杯酢 麦			一夜漬 乳麦			若芽のゴマ酢和え 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							
昼	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
ベーコンのゴマ酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	★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	★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	
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	
蛋白質	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	
脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	
ナトリウム	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	プロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	★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	★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	
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	406kcal	
蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	
脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	
ナトリウム	ナトリウム	797mg	1320mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1287mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
エネルギー	エネルギー	450kcal	972kcal	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal	
蛋白質	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	26.7g	
脂質	脂質	21.5g	23.6g	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	脂質	29.5g	31.6g	
炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	炭水化物	45.0g	160.2g	
ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	ナトリウム	2048mg	3617mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	9.2g	

★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。

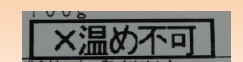
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



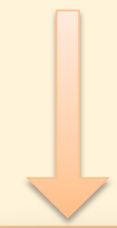
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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ことがあります  
※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