

「ムース食」 週間献立表

	11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月22日(木)			11月23日(金)							
朝 食	★全粥240g	きのこきんぴら	乳麦	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦	★全粥240g	黒豆煮	乳麦	★全粥240g	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦					
	鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草のおひたし	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		もやしサラダ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦						
	★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						
	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	101kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	100kcal	272kcal	エネルギー	エネルギー	105kcal	277kcal				
	蛋白質	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.1g
	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.0g	3.7g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.0g	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.1g	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.3g	炭水化物	炭水化物	11.6g	49.7g	炭水化物	炭水化物	10.8g	48.9g
ナトリウム	ナトリウム	569mg	1128mg	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	350mg	909mg	ナトリウム	ナトリウム	641mg	1200mg	ナトリウム	ナトリウム	557mg	1116mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	0.9g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	サーモンフライのタルタル	卵乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦					
	ブロccoliと鶏肉の煮物	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		金時豆の煮物	乳麦						
	白菜と若芽の煮物	乳麦		若竹煮	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦						
	★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						
	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	153kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	328kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	炭水化物	16.1g	54.2g	炭水化物	炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	炭水化物	25.1g	63.2g	
ナトリウム	ナトリウム	759mg	1318mg	ナトリウム	ナトリウム	822mg	1381mg	ナトリウム	ナトリウム	902mg	1461mg	ナトリウム	ナトリウム	694mg	1253mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1360mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦					
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		五色煮豆	卵麦		大根と椎茸の煮物	麦						
	ふきの煮物	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		大根なます	麦		若芽とパインの酢の物	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				
	エネルギー	エネルギー	144kcal	316kcal	エネルギー	エネルギー	157kcal	329kcal	エネルギー	エネルギー	159kcal	331kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	328kcal				
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	炭水化物	16.2g	54.3g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	898mg	1457mg	ナトリウム	ナトリウム	743mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1267mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1310mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1306mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	
合 計	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	398kcal	914kcal	エネルギー	エネルギー	441kcal	957kcal	エネルギー	エネルギー	452kcal	968kcal	エネルギー	エネルギー	415kcal	931kcal	エネルギー	エネルギー	469kcal	985kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	蛋白質	16.3g	27.4g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.0g	蛋白質	蛋白質	14.8g	25.9g
	脂質	脂質	16.7g	18.8g	脂質	脂質	20.3g	22.4g	脂質	脂質	20.9g	23.0g	脂質	脂質	18.6g	20.7g	脂質	脂質	22.2g	24.3g
	炭水化物	炭水化物	45.2g	159.5g	炭水化物	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	炭水化物	45.9g	160.2g	炭水化物	炭水化物	45.6g	159.9g	炭水化物	炭水化物	53.9g	168.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2226mg	3903mg	ナトリウム	ナトリウム	2211mg	3888mg	ナトリウム	ナトリウム	1960mg	3637mg	ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3763mg	ナトリウム	ナトリウム	2105mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.6g

★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(嚥下困難者用食品)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