

# 「ムース食」 週間献立表

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)											
朝 食	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とし	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦					
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	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)	竹輪の五色きんぴら	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				
	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	145kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.5g	51.9g	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	615mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦					
	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	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				
	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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				
	★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				
	エネルギー	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	363kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g
炭水化物	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	
ナトリウム	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	869mg	1392mg	
塩分	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	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦					
	白菜と麩の玉子とし	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	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				
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	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				
	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	185kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	536kcal	1058kcal	エネルギー	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	498kcal	1020kcal
	蛋白質	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	21.9g	33.3g
	脂質	脂質	27.9g	30.0g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	脂質	23.9g	26.0g
	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	炭水化物	48.6g	163.8g	炭水化物	炭水化物	48.2g	163.4g
ナトリウム	ナトリウム	2168mg	3737mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3815mg	ナトリウム	ナトリウム	2405mg	3974mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.0g	

★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