

# 「ムース食」 週間献立表

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)							
朝 食	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五色煮豆	卵麦					
	若芽の酢味噌和え	乳麦	麦	昆布の佃煮	麦	麦	メンマの中華和え	乳麦か	麦	ふきの煮物	乳麦	麦	大根とひじきの煮物	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	90kcal	264kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	120kcal	294kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.3g	6.0g
	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	炭水化物	12.7g	51.1g	炭水化物	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	486mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1261mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	
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	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	鮭の照焼	麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	五目豆腐煮	乳麦	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	麦	大根煮	乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	麦					
	もやしサラダ	卵乳麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦	麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	224kcal	398kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.2g	14.0g
	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	12.1g	12.8g
炭水化物	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	
ナトリウム	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	840mg	1363mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦か					
	竹輪の五色きんぴら	乳麦	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	麦	金時豆の煮物	乳麦	麦	昆布煮豆	乳麦	麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	麦					
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	麦	菜の花の辛子和え	乳麦	麦	若竹煮	麦	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	203kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	356kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g
	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1224mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	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	1.8g	3.1g	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	3.1g	
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	505kcal	1027kcal	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	480kcal	1002kcal	エネルギー	エネルギー	482kcal	1004kcal	エネルギー	エネルギー	526kcal	1048kcal
	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	蛋白質	20.8g	32.2g
	脂質	脂質	25.1g	27.2g	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	20.1g	22.2g	脂質	脂質	22.3g	24.4g	脂質	脂質	26.9g	29.0g
	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	52.3g	167.5g	炭水化物	炭水化物	52.5g	167.7g	炭水化物	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	炭水化物	50.9g	166.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	ナトリウム	2112mg	3681mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	

★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