

「ムース食」 週間献立表

	11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)					
朝 食	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			卵麦 乳麦 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	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	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal		
	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	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g		
	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g		
	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	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g		
	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	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg		
	塩分	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	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g		
昼 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 麦			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 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	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	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal		
	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	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g		
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g		
	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	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g		
	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	ナトリウム	ナトリウム	700mg	1223mg		
	塩分	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	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g		
夕 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			乳麦 乳麦 乳麦 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁			乳麦 乳麦 乳麦 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	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	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal		
	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	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g		
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g		
	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	炭水化物	炭水化物	21.9g	60.3g		
	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	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1121mg		
	塩分	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	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g		
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	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	エネルギー	エネルギー	428kcal	950kcal		
	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	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g		
	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	脂質	23.9g	26.0g	脂質	脂質	17.1g	19.2g		
	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	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g		
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	ナトリウム	ナトリウム	1869mg	3438mg			
塩分	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	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.8g			

★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