

「ムース食」 週間献立表

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27日(金)			
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦	麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	麦	若芽とパインの酢の物	麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	卵乳麦	
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	70kcal	244kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g
ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	
	五色煮	乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	麦	黒豆煮	乳麦	麦	がんも煮	麦	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	麦	マリネサラダ	卵乳麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	きのこきんぴら	乳麦		
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.1g	59.5g	
ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	836mg	1359mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	切干大根煮	乳麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	豚肉と大根の煮物	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦か	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	麦	法蓮草のおひたし	乳麦	麦	若芽のゴマ酢和え	麦		
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.7g	11.4g
炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	20.6g	59.0g	
ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	750mg	1273mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	500kcal	1022kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	527kcal	1049kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	14.1g	25.5g
	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g
	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.7g	163.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	55.1g	170.3g
ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg	ナトリウム	2194mg	3763mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	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