

# 「ムース食」 週間献立表

	12月7日(月)			12月8日(火)			12月9日(水)			12月10日(木)			12月11日(金)							
朝 食	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め		★全粥240g	肉団子の甘酢煮		★全粥240g	豚肉と大根の煮物		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物		★全粥240g	きのこの玉子とじ						
	卵乳麦	麦		卵乳麦	一夜漬		卵乳麦	若芽のゴマ酢和え		卵乳麦	昆布の佃煮		卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ						
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	86kcal	260kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	271kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.6g	5.3g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g
ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	スパイシーチキン		★全粥240g	白身の味噌煮		★全粥240g	鶏の幽庵焼き		★全粥240g	鮭の西京焼		★全粥240g	豚肉の生姜焼						
	乳麦	麦		乳麦	大根の干切煮		乳麦	昆布煮豆		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		乳麦	切干大根とベーコンの煮物						
	卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	メンマの中華和え		卵乳麦	若芽の酢味噌和え						
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	334kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	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	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	鮭のおろし煮		★全粥240g	とんかつ		★全粥240g	白身魚しんじょう		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮		★全粥240g	赤魚の味噌煮						
	麦	麦		卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		卵乳麦	赤魚の味噌煮						
	乳麦	乳麦		卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		卵乳麦	赤魚の味噌煮						
	麦	麦		卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		卵乳麦	赤魚の味噌煮						
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	
ナトリウム	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム	805mg	1328mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	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	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	508kcal	1030kcal	エネルギー	エネルギー	553kcal	1075kcal	エネルギー	エネルギー	517kcal	1039kcal	エネルギー	エネルギー	536kcal	1058kcal	エネルギー	エネルギー	453kcal	975kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	脂質	24.1g	26.2g	脂質	脂質	31.7g	33.8g	脂質	脂質	26.6g	28.7g	脂質	脂質	27.9g	30.0g	脂質	脂質	18.1g	20.2g
	炭水化物	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	2314mg	3883mg	ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3662mg	ナトリウム	ナトリウム	2168mg	3737mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg
塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	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