

# 「ムース食」 週間献立表

	12月21日(月)			12月22日(火)			12月23日(水)			12月24日(木)			12月25日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g フロッキーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦		
	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	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁	卵乳麦か 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
	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	168kcal	342kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	765mg	1288mg	ナトリウム	860mg	1383mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕 食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身フライタルタル ハムとフロッキーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦		
	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	144kcal	318kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.3g	9.1g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.9g	53.3g
	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g
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	440kcal	962kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	473kcal	995kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	426kcal	948kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.5g	29.9g
	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.6g	20.7g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.4g	165.6g	炭水化物	45.5g	160.7g
ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2432mg	4001mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2175mg	3744mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	
塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

★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