

# 「ムース食」 週間献立表

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2日(金)		
朝 食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 卵乳麦 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	88kcal	262kcal	108kcal	282kcal	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.5g	6.3g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g
	脂質	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	4.0g	4.7g
	炭水化物	10.7g	49.1g	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	16.5g	54.9g	12.5g	50.9g
	ナトリウム	448mg	971mg	562mg	1085mg	603mg	1126mg	427mg	950mg	523mg	1046mg
	塩分	食塩相当量 1.1g	2.5g	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
昼 食	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 麦 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 卵乳麦 クリームコロッケ 卵乳麦 カ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	205kcal	379kcal	168kcal	342kcal	207kcal	381kcal	187kcal	361kcal	180kcal	354kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	7.5g	11.3g	9.2g	13.0g	6.5g	10.3g
	脂質	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	10.7g	11.4g	9.2g	9.9g	9.3g	10.0g
	炭水化物	23.9g	62.3g	19.0g	57.4g	20.1g	58.5g	16.3g	54.7g	17.6g	56.0g
	ナトリウム	775mg	1298mg	999mg	1522mg	983mg	1506mg	809mg	1332mg	765mg	1288mg
	塩分	食塩相当量 2.0g	3.3g	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
夕 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 乳麦 大根の千切煮 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 卵乳麦 白身フライタルタル 卵乳麦 ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 ★全粥240g 卵乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 ★全粥240g 卵乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	232kcal	406kcal	164kcal	338kcal	201kcal	375kcal	188kcal	362kcal	197kcal	371kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	6.6g	10.4g	4.5g	8.3g	6.3g	10.1g	11.4g	15.2g
	脂質	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	8.1g	8.8g
	炭水化物	24.3g	62.7g	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	16.3g	54.7g	20.3g	58.7g
	ナトリウム	623mg	1146mg	752mg	1275mg	846mg	1369mg	810mg	1333mg	887mg	1410mg
	塩分	食塩相当量 1.6g	2.9g	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
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	525kcal	1047kcal	440kcal	962kcal	512kcal	1034kcal	474kcal	996kcal	472kcal	994kcal
	蛋白質	17.7g	29.1g	16.9g	28.3g	16.5g	27.9g	19.7g	31.1g	20.2g	31.6g
	脂質	24.3g	26.4g	19.6g	21.7g	28.7g	30.8g	21.6g	23.7g	21.4g	23.5g
	炭水化物	58.9g	174.1g	48.9g	164.1g	47.2g	162.4g	49.1g	164.3g	50.4g	165.6g
ナトリウム	1846mg	3415mg	2313mg	3882mg	2432mg	4001mg	2046mg	3615mg	2175mg	3744mg	
塩分	食塩相当量 4.7g	8.7g	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	

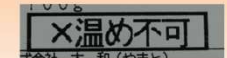
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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