

# 「ムース食」 週間献立表

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	はんぺんの玉子とじ	麦	肉団子のソース炒め	麦	大根の千切煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	牛肉と根菜の煮物	麦	
	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	若芽の酢味噌和え	麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	麦	
	★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	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	124kcal	298kcal	131kcal	305kcal	90kcal	264kcal	102kcal	276kcal	142kcal	316kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	3.8g	7.6g	2.9g	6.7g	1.9g	5.7g	4.2g	8.0g
	脂質	4.5g	5.2g	6.8g	7.5g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	7.0g	7.7g
炭水化物	16.8g	55.2g	13.4g	51.8g	14.0g	52.4g	12.8g	51.2g	15.7g	54.1g	
ナトリウム	462mg	985mg	608mg	1131mg	453mg	976mg	487mg	1010mg	738mg	1261mg	
塩分	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.6g	食塩相当量 1.9g	3.2g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	
	白身の味噌煮	麦	とんかつ	麦	鮭の西京焼	麦	豚肉の生姜焼	麦	赤魚の味噌煮	麦	
	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	麦	五目豆腐煮	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	麦	
	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	麦	もやしサラダ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	麦	
	★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	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	185kcal	359kcal	197kcal	371kcal	218kcal	392kcal	165kcal	339kcal	163kcal	337kcal
	蛋白質	8.9g	12.7g	5.5g	9.3g	8.3g	12.1g	7.0g	10.8g	9.2g	13.0g
脂質	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	11.3g	12.0g	7.9g	8.6g	6.8g	7.5g	
炭水化物	18.0g	56.4g	21.1g	59.5g	19.9g	58.3g	17.2g	55.6g	15.5g	53.9g	
ナトリウム	819mg	1342mg	838mg	1361mg	962mg	1485mg	829mg	1352mg	867mg	1390mg	
塩分	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.8g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	
	鶏の幽庵焼き	麦	白身魚しんじょう	麦	鶏肉のデミソース煮	麦	白身の竜田揚げ	麦	鶏の照焼	麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	麦	肉団子の甘酢煮	麦	金時豆の煮物	麦	
	法蓮草のおひたし	麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	麦	菜の花の辛子和え	麦	若竹煮	麦	
	★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	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	181kcal	355kcal	198kcal	372kcal	203kcal	377kcal	228kcal	402kcal	176kcal	350kcal
	蛋白質	7.5g	11.3g	4.8g	8.6g	6.8g	10.6g	8.4g	12.2g	9.2g	13.0g
脂質	7.8g	8.5g	10.6g	11.3g	11.2g	11.9g	11.4g	12.1g	6.3g	7.0g	
炭水化物	18.7g	57.1g	20.6g	59.0g	17.1g	55.5g	22.4g	60.8g	21.3g	59.7g	
ナトリウム	815mg	1338mg	750mg	1273mg	826mg	1349mg	870mg	1393mg	700mg	1223mg	
塩分	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.1g	
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	
	エネルギー	490kcal	1012kcal	526kcal	1048kcal	511kcal	1033kcal	495kcal	1017kcal	481kcal	1003kcal
	蛋白質	20.2g	31.6g	14.1g	25.5g	18.0g	29.4g	17.3g	28.7g	22.6g	34.0g
	脂質	20.7g	22.8g	27.6g	29.7g	25.6g	27.7g	24.7g	26.8g	20.1g	22.2g
	炭水化物	53.5g	168.7g	55.1g	170.3g	51.0g	166.2g	52.4g	167.6g	52.5g	167.7g
	ナトリウム	2096mg	3665mg	2196mg	3765mg	2241mg	3810mg	2186mg	3755mg	2305mg	3874mg
塩分	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.5g	9.6g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 5.9g	9.8g	

★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