

# 「ムース食」 週間献立表

	5月17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21日(金)							
朝 食	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦					
	白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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	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	124kcal	298kcal	エネルギー	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	86kcal	260kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★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	スパイシーチキン	乳麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦						
	白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦						
	★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	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	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	
ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦					
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦						
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	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	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	140kcal	314kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g
	脂質	脂質	4.6g	5.3g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	24.9g	63.3g	
ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	ナトリウム	638mg	1161mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.0g	
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	428kcal	950kcal	エネルギー	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	エネルギー	393kcal	915kcal	エネルギー	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	15.6g	17.7g	脂質	脂質	22.7g	24.8g	脂質	脂質	18.5g	20.6g	脂質	脂質	20.5g	22.6g	脂質	脂質	24.1g	26.2g
	炭水化物	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	炭水化物	56.3g	171.5g
ナトリウム	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	ナトリウム	2004mg	3573mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	9.1g	

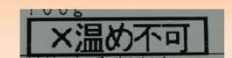
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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