

# 「ムース食」 週間献立表

	5月31日(月)			6月1日(火)			6月2日(水)			6月3日(木)			6月4日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	五色煮	乳麦		がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		
	若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	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	95kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	エネルギー	108kcal	282kcal
	蛋白質	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g
脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	
炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	
ナトリウム	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
	大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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	189kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal
蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	
ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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	232kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	406kcal
蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	
脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	炭水化物	24.3g	62.7g	
ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
合 計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	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	516kcal	1038kcal	エネルギー	エネルギー	546kcal	1068kcal	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	エネルギー	525kcal	1047kcal
	蛋白質	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	17.7g	29.1g
	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	脂質	24.6g	26.7g	脂質	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	58.9g	174.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	ナトリウム	2157mg	3726mg	ナトリウム	ナトリウム	1846mg	3415mg
塩分	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	

★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。



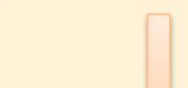
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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