

# 「ムース食」 週間献立表

	7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)		
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★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	138kcal	312kcal	119kcal	293kcal	119kcal	293kcal	124kcal	298kcal	73kcal	247kcal
	蛋白質	4.1g	7.9g	4.6g	8.4g	3.4g	7.2g	3.4g	7.2g	2.1g	5.9g
	脂質	6.7g	7.4g	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.6g	3.3g
	炭水化物	15.4g	53.8g	10.7g	49.1g	15.6g	54.0g	21.3g	59.7g	11.2g	49.6g
	ナトリウム	763mg	1286mg	609mg	1132mg	571mg	1094mg	415mg	938mg	554mg	1077mg
塩分	1.9g	3.3g	1.5g	2.9g	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★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	163kcal	337kcal	153kcal	327kcal	224kcal	398kcal	164kcal	338kcal	204kcal	378kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	5.9g	9.7g	10.2g	14.0g	4.1g	7.9g	6.6g	10.4g
	脂質	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g	12.1g	12.8g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g
	炭水化物	15.5g	53.9g	17.4g	55.8g	18.1g	56.5g	17.6g	56.0g	18.8g	57.2g
	ナトリウム	867mg	1390mg	806mg	1329mg	840mg	1363mg	776mg	1299mg	892mg	1415mg
塩分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★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	176kcal	350kcal	211kcal	385kcal	183kcal	357kcal	140kcal	314kcal	176kcal	350kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	12.1g	15.9g	7.2g	11.0g	8.5g	12.3g	8.4g	12.2g
	脂質	6.3g	7.0g	9.5g	10.2g	9.5g	10.2g	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g
	炭水化物	21.3g	59.7g	19.8g	58.2g	17.3g	55.7g	16.7g	55.1g	15.4g	53.8g
	ナトリウム	700mg	1223mg	922mg	1445mg	711mg	1234mg	958mg	1481mg	622mg	1145mg
塩分	1.8g	3.1g	2.3g	3.7g	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g	1.6g	2.9g	
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	477kcal	999kcal	483kcal	1005kcal	526kcal	1048kcal	428kcal	950kcal	453kcal	975kcal
	蛋白質	22.5g	33.9g	22.6g	34.0g	20.8g	32.2g	16.0g	27.4g	17.1g	28.5g
	脂質	19.8g	21.9g	22.3g	24.4g	26.8g	28.9g	15.6g	17.7g	22.7g	24.8g
	炭水化物	52.2g	167.4g	47.9g	163.1g	51.0g	166.2g	55.6g	170.8g	45.4g	160.6g
	ナトリウム	2330mg	3899mg	2337mg	3906mg	2122mg	3691mg	2149mg	3718mg	2068mg	3637mg
	塩分	5.9g	9.9g	5.9g	10.0g	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	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。



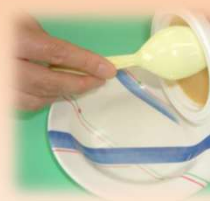
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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