

# 「ムース食」 週間献立表

	11月15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19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		★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし		★全粥240g	温泉玉子 一夜漬		★全粥240g	金時豆の煮物 若竹煮		★全粥240g	五目豆腐煮 大根なます		
	★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★味噌汁	麦 麦		★味噌汁	麦 麦		★味噌汁	麦 麦		★味噌汁	麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g
ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	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		★全粥240g	赤魚の味噌煮		★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き		★全粥240g	鮭の照焼		★全粥240g	クリームコロッケ		
		乳麦			乳麦			乳麦			麦			卵乳麦		
		赤玉南瓜の煮物			薩摩芋と切昆布の煮物			牛肉と根菜の煮物			ひじきと高野豆腐の煮物			鶏肉のすき焼き煮		
		麦			乳麦			乳麦			乳麦			麦		
		きのこきんぴら			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
		麦			麦			麦			麦			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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	
蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	
脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	
炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	
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	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	白身の竜田揚げ		★全粥240g	豚肉の生姜焼		★全粥240g	白身フライタルタル		★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き		★全粥240g	白身のおろし煮		
		乳麦			乳麦			卵乳麦			乳麦			乳麦		
		白花豆煮			大根の千切煮			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
		麦			乳麦			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
		ゴボウのピリ辛サラダ			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
		麦			麦			麦			麦			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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	
蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	
脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	
炭水化物	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	
ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	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	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え		★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし		★全粥240g	温泉玉子 一夜漬		★全粥240g	金時豆の煮物 若竹煮		★全粥240g	五目豆腐煮 大根なます		
	★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★味噌汁	麦 麦		★味噌汁	麦 麦		★味噌汁	麦 麦		★味噌汁	麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	472kcal	994kcal
	蛋白質	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g
	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g
	炭水化物	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.5g	165.7g
ナトリウム	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	
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	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	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