

「ムース食」 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦	
	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	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	105kcal	279kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	271kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	
ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	
	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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	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	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g
脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	
ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	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
	エネルギー	エネルギー	282kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g
脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	
炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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
	エネルギー	エネルギー	555kcal	1077kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	エネルギー	531kcal	1053kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	18.6g	30.0g
	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	脂質	26.1g	28.2g	脂質	脂質	27.6g	29.7g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	ナトリウム	2194mg	3763mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	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