

# 「ムース食」 週間献立表

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	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	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	エネルギー 124kcal	フルセット 298kcal	エネルギー 73kcal	フルセット 247kcal	エネルギー 76kcal	フルセット 250kcal	エネルギー 123kcal	フルセット 297kcal	エネルギー 86kcal	フルセット 260kcal
	蛋白質	蛋白質 3.4g	フルセット 7.2g	蛋白質 2.1g	フルセット 5.9g	蛋白質 0.8g	フルセット 4.6g	蛋白質 3.8g	フルセット 7.6g	蛋白質 2.6g	フルセット 6.4g
	脂質	脂質 3.1g	フルセット 3.8g	脂質 2.6g	フルセット 3.3g	脂質 3.8g	フルセット 4.5g	脂質 7.1g	フルセット 7.8g	脂質 3.1g	フルセット 3.8g
炭水化物	炭水化物 21.3g	フルセット 59.7g	炭水化物 11.2g	フルセット 49.6g	炭水化物 10.9g	フルセット 49.3g	炭水化物 10.0g	フルセット 48.4g	炭水化物 12.4g	フルセット 50.8g	
ナトリウム	ナトリウム 415mg	フルセット 938mg	ナトリウム 554mg	フルセット 1077mg	ナトリウム 424mg	フルセット 947mg	ナトリウム 498mg	フルセット 1021mg	ナトリウム 550mg	フルセット 1073mg	
塩分	食塩相当量 1.1g	フルセット 2.4g	食塩相当量 1.4g	フルセット 2.7g	食塩相当量 1.1g	フルセット 2.4g	食塩相当量 1.3g	フルセット 2.6g	食塩相当量 1.4g	フルセット 2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	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	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	エネルギー 164kcal	フルセット 338kcal	エネルギー 204kcal	フルセット 378kcal	エネルギー 168kcal	フルセット 342kcal	エネルギー 148kcal	フルセット 322kcal	エネルギー 212kcal	フルセット 386kcal
	蛋白質	蛋白質 4.1g	フルセット 7.9g	蛋白質 6.6g	フルセット 10.4g	蛋白質 4.4g	フルセット 8.2g	蛋白質 3.3g	フルセット 7.1g	蛋白質 5.6g	フルセット 9.4g
脂質	脂質 7.9g	フルセット 8.6g	脂質 11.4g	フルセット 12.1g	脂質 8.9g	フルセット 9.6g	脂質 6.4g	フルセット 7.1g	脂質 12.6g	フルセット 13.3g	
炭水化物	炭水化物 17.6g	フルセット 56.0g	炭水化物 18.8g	フルセット 57.2g	炭水化物 16.8g	フルセット 55.2g	炭水化物 19.5g	フルセット 57.9g	炭水化物 19.0g	フルセット 57.4g	
ナトリウム	ナトリウム 776mg	フルセット 1299mg	ナトリウム 892mg	フルセット 1415mg	ナトリウム 844mg	フルセット 1367mg	ナトリウム 831mg	フルセット 1354mg	ナトリウム 816mg	フルセット 1339mg	
塩分	食塩相当量 2.0g	フルセット 3.3g	食塩相当量 2.3g	フルセット 3.6g	食塩相当量 2.1g	フルセット 3.5g	食塩相当量 2.1g	フルセット 3.4g	食塩相当量 2.1g	フルセット 3.4g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	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	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	エネルギー 139kcal	フルセット 313kcal	エネルギー 175kcal	フルセット 349kcal	エネルギー 148kcal	フルセット 322kcal	エネルギー 164kcal	フルセット 338kcal	エネルギー 212kcal	フルセット 386kcal
	蛋白質	蛋白質 8.5g	フルセット 12.3g	蛋白質 8.4g	フルセット 12.2g	蛋白質 6.6g	フルセット 10.4g	蛋白質 6.1g	フルセット 9.9g	蛋白質 9.1g	フルセット 12.9g
脂質	脂質 4.6g	フルセット 5.3g	脂質 8.7g	フルセット 9.4g	脂質 5.8g	フルセット 6.5g	脂質 7.0g	フルセット 7.7g	脂質 8.4g	フルセット 9.1g	
炭水化物	炭水化物 16.7g	フルセット 55.1g	炭水化物 15.4g	フルセット 53.8g	炭水化物 17.2g	フルセット 55.6g	炭水化物 19.6g	フルセット 58.0g	炭水化物 24.9g	フルセット 63.3g	
ナトリウム	ナトリウム 958mg	フルセット 1481mg	ナトリウム 622mg	フルセット 1145mg	ナトリウム 737mg	フルセット 1260mg	ナトリウム 815mg	フルセット 1338mg	ナトリウム 638mg	フルセット 1161mg	
塩分	食塩相当量 2.4g	フルセット 3.8g	食塩相当量 1.6g	フルセット 2.9g	食塩相当量 1.9g	フルセット 3.2g	食塩相当量 2.1g	フルセット 3.4g	食塩相当量 1.6g	フルセット 3.0g	
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	
	エネルギー	エネルギー 427kcal	フルセット 949kcal	エネルギー 452kcal	フルセット 974kcal	エネルギー 392kcal	フルセット 914kcal	エネルギー 435kcal	フルセット 957kcal	エネルギー 510kcal	フルセット 1032kcal
	蛋白質	蛋白質 16.0g	フルセット 27.4g	蛋白質 17.1g	フルセット 28.5g	蛋白質 11.8g	フルセット 23.2g	蛋白質 13.2g	フルセット 24.6g	蛋白質 17.3g	フルセット 28.7g
	脂質	脂質 15.6g	フルセット 17.7g	脂質 22.7g	フルセット 24.8g	脂質 18.5g	フルセット 20.6g	脂質 20.5g	フルセット 22.6g	脂質 24.1g	フルセット 26.2g
	炭水化物	炭水化物 55.6g	フルセット 170.8g	炭水化物 45.4g	フルセット 160.6g	炭水化物 44.9g	フルセット 160.1g	炭水化物 49.1g	フルセット 164.3g	炭水化物 56.3g	フルセット 171.5g
	ナトリウム	ナトリウム 2149mg	フルセット 3718mg	ナトリウム 2068mg	フルセット 3637mg	ナトリウム 2005mg	フルセット 3574mg	ナトリウム 2144mg	フルセット 3713mg	ナトリウム 2004mg	フルセット 3573mg
塩分	食塩相当量 5.5g	フルセット 9.5g	食塩相当量 5.3g	フルセット 9.2g	食塩相当量 5.1g	フルセット 9.1g	食塩相当量 5.5g	フルセット 9.4g	食塩相当量 5.1g	フルセット 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