

# 「ムース食」 週間献立表

	1月17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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	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	91kcal	265kcal	123kcal	297kcal	137kcal	311kcal	88kcal	262kcal	107kcal	281kcal
	蛋白質	1.5g	5.3g	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g	2.5g	6.3g	2.7g	6.5g
脂質	4.0g	4.7g	6.9g	7.6g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	
炭水化物	12.2g	50.6g	11.7g	50.1g	17.6g	56.0g	10.7g	49.1g	13.2g	51.6g	
ナトリウム	504mg	1027mg	467mg	990mg	561mg	1084mg	448mg	971mg	562mg	1085mg	
塩分	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	
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	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	188kcal	362kcal	226kcal	400kcal	186kcal	360kcal	205kcal	379kcal	168kcal	342kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	5.6g	9.4g	10.5g	14.3g	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	
脂質	9.9g	10.6g	13.9g	14.6g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	
炭水化物	17.3g	55.7g	19.8g	58.2g	19.6g	58.0g	23.9g	62.3g	19.0g	57.4g	
ナトリウム	780mg	1303mg	670mg	1193mg	891mg	1414mg	775mg	1298mg	999mg	1522mg	
塩分	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	
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	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	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	230kcal	404kcal	196kcal	370kcal	184kcal	358kcal	231kcal	405kcal	164kcal	338kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	7.4g	11.2g	6.9g	10.7g	6.8g	10.6g	6.6g	10.4g	
脂質	15.2g	15.9g	8.8g	9.5g	10.6g	11.3g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	
炭水化物	15.4g	53.8g	20.9g	59.3g	16.0g	54.4g	24.3g	62.7g	16.7g	55.1g	
ナトリウム	763mg	1286mg	718mg	1241mg	705mg	1228mg	623mg	1146mg	752mg	1275mg	
塩分	1.9g	3.3g	1.8g	3.2g	1.8g	3.1g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	
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	509kcal	1031kcal	545kcal	1067kcal	507kcal	1029kcal	524kcal	1046kcal	439kcal	961kcal
	蛋白質	15.3g	26.7g	16.2g	27.6g	20.3g	31.7g	17.7g	29.1g	16.9g	28.3g
	脂質	29.1g	31.2g	29.6g	31.7g	24.6g	26.7g	24.3g	26.4g	19.6g	21.7g
	炭水化物	44.9g	160.1g	52.4g	167.6g	53.2g	168.4g	58.9g	174.1g	48.9g	164.1g
	ナトリウム	2047mg	3616mg	1855mg	3424mg	2157mg	3726mg	1846mg	3415mg	2313mg	3882mg
	塩分	5.2g	9.2g	4.7g	8.7g	5.5g	9.5g	4.7g	8.7g	5.8g	9.9g

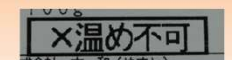
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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