

「ムース食」 週間献立表

	1月24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28日(金)							
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦						
	大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	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	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	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	95kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	
ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦						
	鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦						
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	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	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	180kcal	354kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	
ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1301mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦						
	昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦						
	青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	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	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	197kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	
炭水化物	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	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	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	
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	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	472kcal	994kcal	エネルギー	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	エネルギー	441kcal	963kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	脂質	18.7g	20.8g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	26.7g	28.8g	脂質	脂質	20.2g	22.3g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	炭水化物	48.8g	164.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	ナトリウム	2100mg	3669mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g

★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