

# 「ムース食」 週間献立表

	3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)			
朝 食	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め		★全粥240g	肉団子の甘酢煮		★全粥240g	豚肉と大根の煮物		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物		★全粥240g	きのこの玉子とじ		
	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	
	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	
	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	
	塩分	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
昼 食	★全粥240g	スパイシーチキン		★全粥240g	白身の味噌煮		★全粥240g	鶏の幽庵焼き		★全粥240g	鮭の西京焼		★全粥240g	豚肉の生姜焼		
	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	
	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.1g	9.9g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.0g	7.7g	
	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	
	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	726mg	1249mg	
	塩分	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
夕 食	★全粥240g	鮭のおろし煮		★全粥240g	とんかつ		★全粥240g	白身魚しんじょう		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮		★全粥240g	赤魚の味噌煮		
	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	286kcal	460kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	
	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	
	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	
	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	
	塩分	食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
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	510kcal	1032kcal	エネルギー	559kcal	1081kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	529kcal	1051kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	
	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.9g	30.3g	蛋白質	20.9g	32.3g	
	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	26.6g	28.7g	脂質	18.0g	20.1g	
	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	
	ナトリウム	2009mg	3578mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2234mg	3803mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	
塩分	食塩相当量 5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	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