

# 「ムース食」 週間献立表

|       | 5月16日(月)     |        |         | 5月17日(火)    |       |        | 5月18日(水)     |         |       | 5月19日(木)     |         |         | 5月20日(金)    |        |         |          |        |         |          |
|-------|--------------|--------|---------|-------------|-------|--------|--------------|---------|-------|--------------|---------|---------|-------------|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝     | ★全粥240g      |        |         | ★全粥240g     |       |        | ★全粥240g      |         |       | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g     |        |         |          |        |         |          |
|       | 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     |         | 肉団子の甘酢煮     | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
| 食     | 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       |         | 一夜漬         | 乳麦     |         |          |        |         |          |
|       | ★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       |         | ★味噌汁(とろみ)   | 麦      |         |          |        |         |          |
| 食     | 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  | 73kcal  | 247kcal     | エネルギー | エネルギー  | 76kcal       | 250kcal | エネルギー | エネルギー        | 123kcal | 297kcal | エネルギー       | エネルギー  | 86kcal  | 260kcal  | エネルギー  | 105kcal | 279kcal  |
|       | 蛋白質          | 蛋白質    | 2.1g    | 5.9g        | 蛋白質   | 蛋白質    | 0.8g         | 4.6g    | 蛋白質   | 蛋白質          | 3.8g    | 7.6g    | 蛋白質         | 蛋白質    | 2.6g    | 6.4g     | 蛋白質    | 2.6g    | 6.4g     |
|       | 脂質           | 脂質     | 2.6g    | 3.3g        | 脂質    | 脂質     | 3.8g         | 4.5g    | 脂質    | 脂質           | 7.1g    | 7.8g    | 脂質          | 脂質     | 3.1g    | 3.8g     | 脂質     | 4.8g    | 5.5g     |
|       | 炭水化物         | 炭水化物   | 11.2g   | 49.6g       | 炭水化物  | 炭水化物   | 10.9g        | 49.3g   | 炭水化物  | 炭水化物         | 10.0g   | 48.4g   | 炭水化物        | 炭水化物   | 12.4g   | 50.8g    | 炭水化物   | 13.4g   | 51.8g    |
|       | ナトリウム        | ナトリウム  | 554mg   | 1077mg      | ナトリウム | ナトリウム  | 424mg        | 947mg   | ナトリウム | ナトリウム        | 498mg   | 1021mg  | ナトリウム       | ナトリウム  | 550mg   | 1073mg   | ナトリウム  | 581mg   | 1104mg   |
|       | 塩分           | 食塩相当量  | 1.4g    | 2.7g        | 食塩相当量 | 食塩相当量  | 1.1g         | 2.4g    | 食塩相当量 | 食塩相当量        | 1.3g    | 2.6g    | 食塩相当量       | 食塩相当量  | 1.4g    | 2.7g     | 食塩相当量  | 1.5g    | 2.8g     |
| 昼     | ★全粥240g      |        |         | ★全粥240g     |       |        | ★全粥240g      |         |       | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g     |        |         |          |        |         |          |
|       | 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      |         | 白身の味噌煮      | 乳麦     |         |          |        |         |          |
| 食     | 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       |         | 大根の千切煮      | 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     |         | もやしサラダ      | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
| 食     | ★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      |         |          |        |         |          |
|       | 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  | 204kcal | 378kcal     | エネルギー | エネルギー  | 168kcal      | 342kcal | エネルギー | エネルギー        | 148kcal | 322kcal | エネルギー       | エネルギー  | 213kcal | 387kcal  | エネルギー  | 168kcal | 342kcal  |
|       | 蛋白質          | 蛋白質    | 6.6g    | 10.4g       | 蛋白質   | 蛋白質    | 4.3g         | 8.1g    | 蛋白質   | 蛋白質          | 3.3g    | 7.1g    | 蛋白質         | 蛋白質    | 6.0g    | 9.8g     | 蛋白質    | 8.8g    | 12.6g    |
|       | 脂質           | 脂質     | 11.4g   | 12.1g       | 脂質    | 脂質     | 8.9g         | 9.6g    | 脂質    | 脂質           | 6.4g    | 7.1g    | 脂質          | 脂質     | 12.7g   | 13.4g    | 脂質     | 7.1g    | 7.8g     |
|       | 炭水化物         | 炭水化物   | 18.8g   | 57.2g       | 炭水化物  | 炭水化物   | 16.7g        | 55.1g   | 炭水化物  | 炭水化物         | 19.5g   | 57.9g   | 炭水化物        | 炭水化物   | 18.7g   | 57.1g    | 炭水化物   | 17.4g   | 55.8g    |
|       | ナトリウム        | ナトリウム  | 892mg   | 1415mg      | ナトリウム | ナトリウム  | 844mg        | 1367mg  | ナトリウム | ナトリウム        | 831mg   | 1354mg  | ナトリウム       | ナトリウム  | 790mg   | 1313mg   | ナトリウム  | 928mg   | 1451mg   |
| 塩分    | 食塩相当量        | 2.3g   | 3.6g    | 食塩相当量       | 食塩相当量 | 2.1g   | 3.5g         | 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    | 食塩相当量    | 2.4g   | 3.7g    |          |
| 夕     | ★全粥240g      |        |         | ★全粥240g     |       |        | ★全粥240g      |         |       | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g     |        |         |          |        |         |          |
|       | 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       |         | とんかつ        | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
| 食     | はんぺんの玉子とじ    | 卵乳麦    |         | 鶏団子の中華風     | 卵乳麦か  |        | きのこきんぴら      | 乳麦      |       | 金時豆の煮物       | 乳麦      |         | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦    |         |          |        |         |          |
|       | 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       |         | サラダスパゲティ    | 卵乳麦か   |         |          |        |         |          |
| 食     | ★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      |         |          |        |         |          |
|       | 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  | 165kcal | 339kcal     | エネルギー | エネルギー  | 148kcal      | 322kcal | エネルギー | エネルギー        | 164kcal | 338kcal | エネルギー       | エネルギー  | 197kcal | 371kcal  | エネルギー  | 285kcal | 459kcal  |
|       | 蛋白質          | 蛋白質    | 8.3g    | 12.1g       | 蛋白質   | 蛋白質    | 6.6g         | 10.4g   | 蛋白質   | 蛋白質          | 6.1g    | 9.9g    | 蛋白質         | 蛋白質    | 9.2g    | 13.0g    | 蛋白質    | 4.7g    | 8.5g     |
|       | 脂質           | 脂質     | 7.7g    | 8.4g        | 脂質    | 脂質     | 5.8g         | 6.5g    | 脂質    | 脂質           | 7.0g    | 7.7g    | 脂質          | 脂質     | 7.1g    | 7.8g     | 脂質     | 20.8g   | 21.5g    |
|       | 炭水化物         | 炭水化物   | 15.4g   | 53.8g       | 炭水化物  | 炭水化物   | 17.2g        | 55.6g   | 炭水化物  | 炭水化物         | 19.6g   | 58.0g   | 炭水化物        | 炭水化物   | 24.7g   | 63.1g    | 炭水化物   | 19.7g   | 58.1g    |
|       | ナトリウム        | ナトリウム  | 644mg   | 1167mg      | ナトリウム | ナトリウム  | 737mg        | 1260mg  | ナトリウム | ナトリウム        | 815mg   | 1338mg  | ナトリウム       | ナトリウム  | 643mg   | 1166mg   | ナトリウム  | 807mg   | 1330mg   |
| 塩分    | 食塩相当量        | 1.6g   | 3.0g    | 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       | 1.6g   | 3.0g    | 食塩相当量    | 2.1g   | 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  | 442kcal | 964kcal     | エネルギー | エネルギー  | 392kcal      | 914kcal | エネルギー | エネルギー        | 435kcal | 957kcal | エネルギー       | エネルギー  | 496kcal | 1018kcal | エネルギー  | 558kcal | 1080kcal |
|       | 蛋白質          | 蛋白質    | 17.0g   | 28.4g       | 蛋白質   | 蛋白質    | 11.7g        | 23.1g   | 蛋白質   | 蛋白質          | 13.2g   | 24.6g   | 蛋白質         | 蛋白質    | 17.8g   | 29.2g    | 蛋白質    | 16.1g   | 27.5g    |
|       | 脂質           | 脂質     | 21.7g   | 23.8g       | 脂質    | 脂質     | 18.5g        | 20.6g   | 脂質    | 脂質           | 20.5g   | 22.6g   | 脂質          | 脂質     | 22.9g   | 25.0g    | 脂質     | 32.7g   | 34.8g    |
|       | 炭水化物         | 炭水化物   | 45.4g   | 160.6g      | 炭水化物  | 炭水化物   | 44.8g        | 160.0g  | 炭水化物  | 炭水化物         | 49.1g   | 164.3g  | 炭水化物        | 炭水化物   | 55.8g   | 171.0g   | 炭水化物   | 50.5g   | 165.7g   |
| ナトリウム | ナトリウム        | 2090mg | 3659mg  | ナトリウム       | ナトリウム | 2005mg | 3574mg       | ナトリウム   | ナトリウム | 2144mg       | 3713mg  | ナトリウム   | ナトリウム       | 1983mg | 3552mg  | ナトリウム    | 2316mg | 3885mg  |          |
| 塩分    | 食塩相当量        | 5.3g   | 9.3g    | 食塩相当量       | 食塩相当量 | 5.1g   | 9.1g         | 食塩相当量   | 食塩相当量 | 5.5g         | 9.4g    | 食塩相当量   | 食塩相当量       | 5.0g   | 9.0g    | 食塩相当量    | 6.0g   | 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ことがあります  
※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