

# 「ムース食」 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)		
朝	★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
食	エネルギー	96kcal	270kcal	93kcal	267kcal	87kcal	261kcal	139kcal	313kcal	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	3.3g	7.1g	3.6g	7.4g	6.0g	9.8g	2.1g	5.9g
	脂質	4.0g	4.7g	3.4g	4.1g	2.6g	3.3g	7.0g	7.7g	4.3g	5.0g
	炭水化物	11.2g	49.6g	12.4g	50.8g	13.4g	51.8g	11.6g	50.0g	13.7g	52.1g
	ナトリウム	625mg	1148mg	568mg	1091mg	623mg	1146mg	669mg	1192mg	571mg	1094mg
	塩分	1.6g	2.9g	1.4g	2.8g	1.6g	2.9g	1.7g	3.0g	1.5g	2.8g
	食塩相当量	1.6g	2.9g	1.4g	2.8g	1.6g	2.9g	1.7g	3.0g	1.5g	2.8g
昼	★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦か ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
食	エネルギー	161kcal	335kcal	211kcal	385kcal	186kcal	360kcal	187kcal	361kcal	143kcal	317kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	10.8g	14.6g	5.5g	9.3g	8.3g	12.1g	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	9.9g	10.6g	10.1g	10.8g	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.2g	57.6g	20.2g	58.6g	18.5g	56.9g	17.0g	55.4g	16.3g	54.7g
	ナトリウム	726mg	1249mg	927mg	1450mg	837mg	1360mg	882mg	1405mg	721mg	1244mg
	塩分	1.8g	3.2g	2.4g	3.7g	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.2g
	食塩相当量	1.8g	3.2g	2.4g	3.7g	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.2g
夕	★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
食	エネルギー	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	181kcal	355kcal	168kcal	342kcal	176kcal	350kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.4g	11.2g	7.5g	11.3g	7.6g	11.4g
	脂質	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.9g	9.6g	7.1g	7.8g	5.8g	6.5g
	炭水化物	23.1g	61.5g	17.0g	55.4g	16.6g	55.0g	19.2g	57.6g	22.0g	60.4g
	ナトリウム	758mg	1281mg	867mg	1390mg	799mg	1322mg	867mg	1390mg	613mg	1136mg
	塩分	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g
	食塩相当量	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g
合計	エネルギー	453kcal	975kcal	465kcal	987kcal	454kcal	976kcal	494kcal	1016kcal	418kcal	940kcal
	蛋白質	20.9g	32.3g	20.5g	31.9g	16.5g	27.9g	21.8g	33.2g	16.5g	27.9g
	脂質	18.0g	20.1g	20.8g	22.9g	21.6g	23.7g	23.8g	25.9g	16.2g	18.3g
	炭水化物	53.5g	168.7g	49.6g	164.8g	48.5g	163.7g	47.8g	163.0g	52.0g	167.2g
	ナトリウム	2109mg	3678mg	2362mg	3931mg	2259mg	3828mg	2418mg	3987mg	1905mg	3474mg
塩分	5.3g	9.4g	6.0g	10.0g	5.7g	9.8g	6.1g	10.1g	4.9g	8.9g	
食塩相当量	5.3g	9.4g	6.0g	10.0g	5.7g	9.8g	6.1g	10.1g	4.9g	8.9g	

★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。



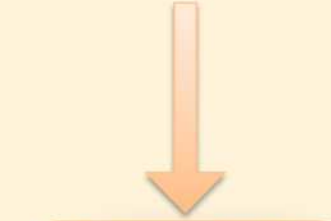
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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