

# 「ムース食」 週間献立表

	6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)		
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	
	プロッコリーと鶏肉の煮物	麦	えんどう豆とベーコン炒め	麦	肉団子の甘酢煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	麦	
	ゴボウのヒリ辛サラダ	麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	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	
	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	123kcal	297kcal	86kcal	260kcal	105kcal	279kcal	101kcal	275kcal	143kcal	317kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g
	脂質	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g
	炭水化物	10.0g	48.4g	12.4g	50.8g	13.4g	51.8g	12.9g	51.3g	17.5g	55.9g
	ナトリウム	498mg	1021mg	550mg	1073mg	581mg	1104mg	454mg	977mg	609mg	1132mg
塩分	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦	
	焼肉炒め	麦	スパイシーチキン	麦	白身の味噌煮	麦	鶏の幽庵焼き	麦	鮭の西京焼	麦	
	切昆布と竹の子の煮物	麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の干切煮	麦	昆布煮豆	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	
	大根なます	麦	マリーネサラダ	麦	もやしサラダ	麦	ハムとプロッコリーのマリーネ	麦	メンマの中華和え	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	
	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	148kcal	322kcal	212kcal	386kcal	168kcal	342kcal	193kcal	367kcal	196kcal	370kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.3g	12.1g	8.0g	11.8g
	脂質	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	7.1g	7.8g	9.5g	10.2g	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.5g	57.9g	19.0g	57.4g	17.4g	55.8g	17.7g	56.1g	21.3g	59.7g
ナトリウム	831mg	1354mg	816mg	1339mg	928mg	1451mg	811mg	1334mg	863mg	1386mg	
塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦	
	鶏の西京焼き	麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	麦	白身魚しんじょう	麦	鶏肉のデミソース煮	麦	
	きのこきんぴら	麦	金時豆の煮物	麦	ひじきとベーコンの煮物	麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	
	青菜のおひたし	麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	麦	菜の花の辛子和え	麦	大豆大根煮	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	
	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	164kcal	338kcal	197kcal	371kcal	285kcal	459kcal	210kcal	384kcal	173kcal	347kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	9.2g	13.0g	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	7.1g	7.8g	20.8g	21.5g	12.1g	12.8g	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.6g	58.0g	24.7g	63.1g	19.7g	58.1g	18.3g	56.7g	15.3g	53.7g
ナトリウム	815mg	1338mg	643mg	1166mg	807mg	1330mg	860mg	1383mg	721mg	1244mg	
塩分	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	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	435kcal	957kcal	495kcal	1017kcal	558kcal	1080kcal	504kcal	1026kcal	512kcal	1034kcal
	蛋白質	13.2g	24.6g	17.4g	28.8g	16.1g	27.5g	18.0g	29.4g	18.8g	30.2g
	脂質	20.5g	22.6g	22.8g	24.9g	32.7g	34.8g	25.8g	27.9g	25.0g	27.1g
	炭水化物	49.1g	164.3g	56.1g	171.3g	50.5g	165.7g	48.9g	164.1g	54.1g	169.3g
ナトリウム	2144mg	3713mg	2009mg	3578mg	2316mg	3885mg	2125mg	3694mg	2193mg	3762mg	
塩分	5.5g	9.4g	5.1g	9.1g	6.0g	9.9g	5.5g	9.4g	5.5g	9.6g	

★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。



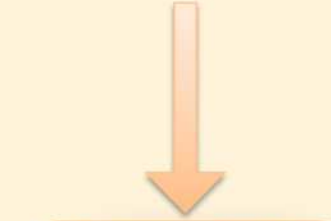
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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