

# 「ムース食」 週間献立表

	5月29日(月)			5月30日(火)			5月31日(水)			6月1日(木)			6月2日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	
	昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	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	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	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	
	五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	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		
	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	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1490mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	
	ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	★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		
	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	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	496kcal	1018kcal	エネルギー	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	脂質	28.3g	30.4g
	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	46.9g	162.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	ナトリウム	2416mg	3985mg
塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	10.2g	

★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。

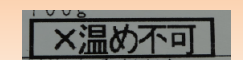
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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