

「ムース食」 週間献立表

	10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)							
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	切干大根と小松菜の煮物ムース 麦			鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦			温泉玉子 卵麦			金時豆の煮物 乳麦			五目豆腐煮 乳麦							
	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			大根なます 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	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	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	
	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	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	
	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	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	炭水化物	12.5g	50.9g
	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	ナトリウム	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg
	塩分	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	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	2.7g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	鶏の照焼	乳麦	
赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	
きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	きのこきんぴら	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	★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	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	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	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	355kcal
	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	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	脂質	9.4g	10.1g
	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	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g
	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	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	ナトリウム	774mg	1297mg
	塩分	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	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
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	
白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	★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	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	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	エネルギー	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	191kcal	365kcal
	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	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	7.8g	8.5g
	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	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g
	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	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg
	塩分	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	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	
白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	★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	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	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	エネルギー	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	エネルギー	467kcal	989kcal
	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	蛋白質	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	脂質	28.3g	30.4g	脂質	脂質	21.5g	23.6g	脂質	脂質	21.2g	23.3g
	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	炭水化物	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	炭水化物	49.9g	165.1g
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	ナトリウム	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	ナトリウム	2188mg	3757mg	
塩分	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	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	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。

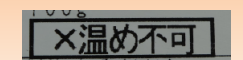
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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