

# 「ムース食」 週間献立表

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)							
朝 食	★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦							
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	
	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	
	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	
	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	
	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
	昼 食	★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー		165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	
蛋白質		9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	
脂質		7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物		15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	
ナトリウム		818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	
食塩相当量		2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 白菜と麩の玉子とじ 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		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 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 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	
	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	
	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
	合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
蛋白質		19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	
脂質		21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	
炭水化物		49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	
ナトリウム		2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	
食塩相当量		5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	

★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事があります  
※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