

# 「ムース食」 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)									
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー								
朝 食	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんと煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦								
	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 炭水化物 12.1g ナトリウム 515mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.6g 炭水化物 50.2g ナトリウム 1037mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 122kcal たんぱく質 3.3g 脂質 6.8g 炭水化物 11.3g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 299kcal たんぱく質 7.0g 脂質 7.5g 炭水化物 49.4g ナトリウム 996mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 136kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 578mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 313kcal たんぱく質 6.6g 脂質 7.3g 炭水化物 55.3g ナトリウム 1100mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 89kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 460mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 266kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.9g 炭水化物 48.7g ナトリウム 982mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.7g 炭水化物 13.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 285kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1087mg 食塩相当量 2.8g			
	昼 食	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこさんびら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦							
		栄養価	おかずセット エネルギー 188kcal たんぱく質 6.6g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 365kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.7g 炭水化物 55.1g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 227kcal たんぱく質 5.5g 脂質 13.8g 炭水化物 20.1g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 404kcal たんぱく質 9.2g 脂質 14.5g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1202mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 897mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 364kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.1g 炭水化物 57.7g ナトリウム 1419mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 205kcal たんぱく質 8.4g 脂質 8.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.1g 炭水化物 62.0g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 169kcal たんぱく質 7.7g 脂質 7.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 998mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.8g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1520mg 食塩相当量 3.9g		
		夕 食	★全粥240g 白身の照焼き フロッキーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦						
			栄養価	おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 7.4g 脂質 15.6g 炭水化物 15.7g ナトリウム 767mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 411kcal たんぱく質 11.1g 脂質 16.3g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1289mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 188kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.5g 炭水化物 22.0g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 365kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.2g 炭水化物 60.1g ナトリウム 1271mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 173kcal たんぱく質 6.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 350kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.2g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1254mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 227kcal たんぱく質 7.1g 脂質 11.8g 炭水化物 24.0g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 404kcal たんぱく質 10.8g 脂質 12.5g 炭水化物 62.1g ナトリウム 1144mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 160kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.4g 炭水化物 16.8g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 337kcal たんぱく質 10.2g 脂質 8.1g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1267mg 食塩相当量 3.2g	
			合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 514kcal たんぱく質 15.5g 脂質 29.5g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1045kcal たんぱく質 26.6g 脂質 31.6g 炭水化物 159.1g ナトリウム 3596mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 537kcal たんぱく質 16.6g 脂質 28.1g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1903mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1068kcal たんぱく質 27.7g 脂質 30.2g 炭水化物 167.7g ナトリウム 3469mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 496kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.5g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2207mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1027kcal たんぱく質 31.2g 脂質 25.6g 炭水化物 167.0g ナトリウム 3773mg 食塩相当量 9.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 521kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1859mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1052kcal たんぱく質 29.2g 脂質 26.5g 炭水化物 172.8g ナトリウム 3425mg 食塩相当量 8.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 437kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.2g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 968kcal たんぱく質 28.0g 脂質 21.3g 炭水化物 163.2g ナトリウム 3874mg 食塩相当量 9.9g

★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(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
- 湯せん
  - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (i) 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