「ムース食」　週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦
	昆布の佃煮	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	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 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 100kcal	277kcal	エネルギー 148kcal	325kcal	エネルギー 119kcal	296kcal	エネルギー 118kcal	295kcal	エネルギー 119kcal	296kcal
	蛋白質 1.8g	5.5g	蛋白質 4.6g	8.3g	蛋白質 4.6g	8.3g	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 3.4g	7.1g
	脂 質 5.4g	6.1g	脂 質 8.3g	9.0g	脂 質 6.3g	7.0g	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 3.1g	3.8g
	炭水化物 12.5g	50.6g	炭水化物 14.4g	52.5g	炭水化物 10.7g	48.8g	炭水化物 15.6g	53.7g	炭水化物 21.3g	59.4g
	ナトリウム 504mg	1026mg	ナトリウム 639mg	1161mg	ナトリウム 612mg	1134mg	ナトリウム 574mg	1096mg	ナトリウム 421mg	943mg
	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落
	大豆大根煮	卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	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 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 156kcal	333kcal	エネルギー 162kcal	339kcal	エネルギー 154kcal	331kcal	エネルギー 208kcal	385kcal	エネルギー 176kcal	353kcal
	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 5.8g	9.5g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 4.2g	7.9g
	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.5g	7.2g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 9.9g	10.6g
	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 15.5g	53.6g	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 18.6g	56.7g
	ナトリウム 760mg	1282mg	ナトリウム 870mg	1392mg	ナトリウム 811mg	1333mg	ナトリウム 840mg	1362mg	ナトリウム 792mg	1314mg
	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦
	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	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 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 224kcal	401kcal	エネルギー 172kcal	349kcal	エネルギー 205kcal	382kcal	エネルギー 179kcal	356kcal	エネルギー 139kcal	316kcal
	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 12.0g	15.7g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 8.6g	12.3g
	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 9.2g	9.9g	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 4.6g	5.3g
	炭水化物 21.6g	59.7g	炭水化物 21.2g	59.3g	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 16.7g	54.8g
	ナトリウム 882mg	1404mg	ナトリウム 711mg	1233mg	ナトリウム 942mg	1464mg	ナトリウム 695mg	1217mg	ナトリウム 953mg	1475mg
	食塩相当量 2.2g	3.6g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.8g
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 480kcal	1011kcal	エネルギー 482kcal	1013kcal	エネルギー 478kcal	1009kcal	エネルギー 505kcal	1036kcal	エネルギー 434kcal	965kcal
	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 23.2g	34.3g	蛋白質 22.4g	33.5g	蛋白質 20.6g	31.7g	蛋白質 16.2g	27.3g
	脂 質 23.6g	25.7g	脂 質 21.5g	23.6g	脂 質 22.0g	24.1g	脂 質 25.0g	27.1g	脂 質 17.6g	19.7g
	炭水化物 51.5g	165.8g	炭水化物 51.1g	165.4g	炭水化物 47.1g	161.4g	炭水化物 51.1g	165.4g	炭水化物 56.6g	170.9g
	ナトリウム 2146mg	3712mg	ナトリウム 2220mg	3786mg	ナトリウム 2365mg	3931mg	ナトリウム 2109mg	3675mg	ナトリウム 2166mg	3732mg
	食塩相当量 5.4g	9.5g	食塩相当量 5.6g	9.6g	食塩相当量 6.1g	10.0g	食塩相当量 5.4g	9.4g	食塩相当量 5.5g	9.5g

★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