「ムース食」　週間献立表

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	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 124kcal	301kcal	エネルギー 97kcal	274kcal	エネルギー 105kcal	282kcal	エネルギー 103kcal	280kcal	エネルギー 142kcal	319kcal
	蛋白質 3.9g	7.6g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 2.6g	6.3g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 4.0g	7.7g
	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 4.4g	5.1g	脂 質 4.8g	5.5g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 6.9g	7.6g
	炭水化物 9.9g	48.0g	炭水化物 13.1g	51.2g	炭水化物 13.3g	51.4g	炭水化物 13.0g	51.1g	炭水化物 17.2g	55.3g
	ナトリウム 492mg	1014mg	ナトリウム 565mg	1087mg	ナトリウム 584mg	1106mg	ナトリウム 462mg	984mg	ナトリウム 626mg	1148mg
	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.9g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦
	大根なます	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	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
	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 148kcal	325kcal	エネルギー 213kcal	390kcal	エネルギー 170kcal	347kcal	エネルギー 193kcal	370kcal	エネルギー 215kcal	392kcal
	蛋白質 3.3g	7.0g	蛋白質 6.0g	9.7g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 8.0g	11.7g
	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 12.7g	13.4g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 9.6g	10.3g	脂 質 10.8g	11.5g
	炭水化物 19.5g	57.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 17.3g	55.4g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 20.2g	58.3g
	ナトリウム 841mg	1363mg	ナトリウム 794mg	1316mg	ナトリウム 927mg	1449mg	ナトリウム 809mg	1331mg	ナトリウム 756mg	1278mg
	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦
	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	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 161kcal	338kcal	エネルギー 193kcal	370kcal	エネルギー 289kcal	466kcal	エネルギー 208kcal	385kcal	エネルギー 173kcal	350kcal
	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 4.7g	8.4g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 6.7g	10.4g
	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 20.6g	21.3g	脂 質 11.9g	12.6g	脂 質 9.7g	10.4g
	炭水化物 19.7g	57.8g	炭水化物 24.5g	62.6g	炭水化物 20.6g	58.7g	炭水化物 17.8g	55.9g	炭水化物 15.2g	53.3g
	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 647mg	1169mg	ナトリウム 797mg	1319mg	ナトリウム 871mg	1393mg	ナトリウム 726mg	1248mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.2g
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 433kcal	964kcal	エネルギー 503kcal	1034kcal	エネルギー 564kcal	1095kcal	エネルギー 504kcal	1035kcal	エネルギー 530kcal	1061kcal
	蛋白質 13.3g	24.4g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 16.2g	27.3g	蛋白質 18.2g	29.3g	蛋白質 18.7g	29.8g
	脂 質 20.6g	22.7g	脂 質 24.3g	26.4g	脂 質 32.6g	34.7g	脂 質 25.7g	27.8g	脂 質 27.4g	29.5g
	炭水化物 49.1g	163.4g	炭水化物 56.3g	170.6g	炭水化物 51.2g	165.5g	炭水化物 48.3g	162.6g	炭水化物 52.6g	166.9g
	ナトリウム 2155mg	3721mg	ナトリウム 2006mg	3572mg	ナトリウム 2308mg	3874mg	ナトリウム 2142mg	3708mg	ナトリウム 2108mg	3674mg
	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 5.0g	9.1g	食塩相当量 5.9g	9.9g	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.3g	9.4g

★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