「ムース食」　週間献立表

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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 87kcal	264kcal	エネルギー 136kcal	313kcal	エネルギー 99kcal	276kcal	エネルギー 76kcal	253kcal	エネルギー 92kcal	269kcal
	蛋白質 3.6g	7.3g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 1.5g	5.2g
	脂 質 2.6g	3.3g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 3.9g	4.6g
	炭水化物 13.4g	51.5g	炭水化物 11.1g	49.2g	炭水化物 13.6g	51.7g	炭水化物 10.3g	48.4g	炭水化物 12.1g	50.2g
	ナトリウム 625mg	1147mg	ナトリウム 680mg	1202mg	ナトリウム 575mg	1097mg	ナトリウム 547mg	1069mg	ナトリウム 515mg	1037mg
	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.7g	3.1g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	若竹煮	麦	大根煮	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 183kcal	360kcal	エネルギー 188kcal	365kcal	エネルギー 143kcal	320kcal	エネルギー 155kcal	332kcal	エネルギー 188kcal	365kcal
	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 6.8g	10.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 6.6g	10.3g
	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 10.0g	10.7g
	炭水化物 18.5g	56.6g	炭水化物 17.1g	55.2g	炭水化物 16.4g	54.5g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 17.0g	55.1g
	ナトリウム 834mg	1356mg	ナトリウム 882mg	1404mg	ナトリウム 728mg	1250mg	ナトリウム 742mg	1264mg	ナトリウム 748mg	1270mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.6g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か
	★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 182kcal	359kcal	エネルギー 169kcal	346kcal	エネルギー 172kcal	349kcal	エネルギー 148kcal	325kcal	エネルギー 234kcal	411kcal
	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 7.8g	11.5g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 7.4g	11.1g
	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 15.6g	16.3g
	炭水化物 16.6g	54.7g	炭水化物 19.2g	57.3g	炭水化物 21.9g	60.0g	炭水化物 19.3g	57.4g	炭水化物 15.7g	53.8g
	ナトリウム 794mg	1316mg	ナトリウム 871mg	1393mg	ナトリウム 616mg	1138mg	ナトリウム 794mg	1316mg	ナトリウム 767mg	1289mg
	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.3g
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 452kcal	983kcal	エネルギー 493kcal	1024kcal	エネルギー 414kcal	945kcal	エネルギー 379kcal	910kcal	エネルギー 514kcal	1045kcal
	蛋白質 16.5g	27.6g	蛋白質 22.0g	33.1g	蛋白質 16.7g	27.8g	蛋白質 12.6g	23.7g	蛋白質 15.5g	26.6g
	脂 質 21.6g	23.7g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 16.3g	18.4g	脂 質 16.9g	19.0g	脂 質 29.5g	31.6g
	炭水化物 48.5g	162.8g	炭水化物 47.4g	161.7g	炭水化物 51.9g	166.2g	炭水化物 46.3g	160.6g	炭水化物 44.8g	159.1g
	ナトリウム 2253mg	3819mg	ナトリウム 2433mg	3999mg	ナトリウム 1919mg	3485mg	ナトリウム 2083mg	3649mg	ナトリウム 2030mg	3596mg
	食塩相当量 5.7g	9.6g	食塩相当量 6.1g	10.2g	食塩相当量 5.0g	8.9g	食塩相当量 5.3g	9.2g	食塩相当量 5.2g	9.1g

★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