「ムース食」　週間献立表

	12月7日（月）		12月8日（火）		12月9日（水）		12月10日（木）		12月11日（金）	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	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 89kcal	266kcal	エネルギー 108kcal	285kcal	エネルギー 104kcal	281kcal	エネルギー 95kcal	272kcal	エネルギー 95kcal	272kcal
	蛋白質 2.6g	6.3g	蛋白質 2.6g	6.3g	蛋白質 4.5g	8.2g	蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 2.3g	6.0g
	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 4.7g	5.4g	脂 質 5.6g	6.3g	脂 質 2.4g	3.1g	脂 質 4.0g	4.7g
	炭水化物 10.6g	48.7g	炭水化物 13.2g	51.3g	炭水化物 8.6g	46.7g	炭水化物 16.4g	54.5g	炭水化物 12.4g	50.5g
	ナトリウム 460mg	982mg	ナトリウム 565mg	1087mg	ナトリウム 605mg	1127mg	ナトリウム 437mg	959mg	ナトリウム 527mg	1049mg
	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.3g	2.7g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の照焼	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	クリームコロッケ	乳麦か
	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦
	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	大根とひじきの煮物	麦	菜の花の辛子和え	乳麦	ふきの煮物	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 205kcal	382kcal	エネルギー 169kcal	346kcal	エネルギー 202kcal	379kcal	エネルギー 165kcal	342kcal	エネルギー 165kcal	342kcal
	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.7g	11.4g	蛋白質 7.3g	11.0g	蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 4.5g	8.2g
	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 9.4g	10.1g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.5g	9.2g
	炭水化物 23.9g	62.0g	炭水化物 18.9g	57.0g	炭水化物 22.2g	60.3g	炭水化物 15.8g	53.9g	炭水化物 17.9g	56.0g
	ナトリウム 777mg	1299mg	ナトリウム 998mg	1520mg	ナトリウム 964mg	1486mg	ナトリウム 818mg	1340mg	ナトリウム 693mg	1215mg
	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.5g	3.9g	食塩相当量 2.5g	3.8g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.8g	3.1g
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	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦
	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	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 227kcal	404kcal	エネルギー 160kcal	337kcal	エネルギー 206kcal	383kcal	エネルギー 199kcal	376kcal	エネルギー 190kcal	367kcal
	蛋白質 7.1g	10.8g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 4.9g	8.6g	蛋白質 6.3g	10.0g	蛋白質 11.2g	14.9g
	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 12.6g	13.3g	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 7.8g	8.5g
	炭水化物 24.0g	62.1g	炭水化物 16.8g	54.9g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 17.2g	55.3g	炭水化物 19.7g	57.8g
	ナトリウム 622mg	1144mg	ナトリウム 745mg	1267mg	ナトリウム 849mg	1371mg	ナトリウム 819mg	1341mg	ナトリウム 901mg	1423mg
	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.5g	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 521kcal	1052kcal	エネルギー 437kcal	968kcal	エネルギー 512kcal	1043kcal	エネルギー 459kcal	990kcal	エネルギー 450kcal	981kcal
	蛋白質 18.1g	29.2g	蛋白質 16.8g	27.9g	蛋白質 16.7g	27.8g	蛋白質 19.9g	31.0g	蛋白質 18.0g	29.1g
	脂 質 24.4g	26.5g	脂 質 19.2g	21.3g	脂 質 27.6g	29.7g	脂 質 21.5g	23.6g	脂 質 20.3g	22.4g
	炭水化物 58.5g	172.8g	炭水化物 48.9g	163.2g	炭水化物 49.5g	163.8g	炭水化物 49.4g	163.7g	炭水化物 50.0g	164.3g
	ナトリウム 1859mg	3425mg	ナトリウム 2308mg	3874mg	ナトリウム 2418mg	3984mg	ナトリウム 2074mg	3640mg	ナトリウム 2121mg	3687mg
	食塩相当量 4.8g	8.7g	食塩相当量 5.8g	9.9g	食塩相当量 6.2g	10.2g	食塩相当量 5.3g	9.2g	食塩相当量 5.4g	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