

# 「ムース食」 週間献立表

	7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26日(金)		
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★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	174kcal	317kcal	エネルギー	127kcal	270kcal	エネルギー	124kcal	267kcal	エネルギー	118kcal	261kcal	エネルギー	166kcal	309kcal
	蛋白質	5.4g	7.8g	蛋白質	6.1g	8.5g	蛋白質	4.7g	7.1g	蛋白質	5.0g	7.4g	蛋白質	7.5g	9.9g
	脂質	7.2g	7.6g	脂質	4.3g	4.7g	脂質	3.7g	4.1g	脂質	2.9g	3.3g	脂質	7.0g	7.4g
	炭水化物	24.9g	55.9g	炭水化物	18.6g	49.6g	炭水化物	19.8g	50.8g	炭水化物	20.8g	51.8g	炭水化物	18.4g	49.4g
	ナトリウム	1135mg	1135mg	ナトリウム	1150mg	1150mg	ナトリウム	1095mg	1095mg	ナトリウム	1148mg	1148mg	ナトリウム	1203mg	1203mg
食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	3.1g	3.1g	
昼 食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★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	370kcal	エネルギー	192kcal	335kcal	エネルギー	242kcal	385kcal	エネルギー	213kcal	356kcal	エネルギー	219kcal	362kcal
	蛋白質	9.4g	11.8g	蛋白質	7.5g	9.9g	蛋白質	12.2g	14.6g	蛋白質	6.7g	9.1g	蛋白質	9.8g	12.2g
	脂質	8.7g	9.1g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	10.2g	10.6g	脂質	10.3g	10.7g	脂質	10.0g	10.4g
	炭水化物	28.7g	59.7g	炭水化物	26.6g	57.6g	炭水化物	27.6g	58.6g	炭水化物	25.9g	56.9g	炭水化物	24.6g	55.6g
	ナトリウム	1391mg	1391mg	ナトリウム	1253mg	1253mg	ナトリウム	1454mg	1454mg	ナトリウム	1347mg	1347mg	ナトリウム	1405mg	1405mg
食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.6g	3.6g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★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	204kcal	347kcal	エネルギー	227kcal	370kcal	エネルギー	193kcal	336kcal	エネルギー	213kcal	356kcal	エネルギー	200kcal	343kcal
	蛋白質	8.2g	10.6g	蛋白質	11.5g	13.9g	蛋白質	7.8g	10.2g	蛋白質	8.8g	11.2g	蛋白質	8.9g	11.3g
	脂質	10.0g	10.4g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	7.8g	8.2g	脂質	9.2g	9.6g	脂質	7.4g	7.8g
	炭水化物	22.7g	53.7g	炭水化物	30.5g	61.5g	炭水化物	24.4g	55.4g	炭水化物	24.0g	55.0g	炭水化物	26.6g	57.6g
	ナトリウム	1249mg	1249mg	ナトリウム	1284mg	1284mg	ナトリウム	1394mg	1394mg	ナトリウム	1323mg	1323mg	ナトリウム	1394mg	1394mg
食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.3g	3.3g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.5g	3.5g	
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	605kcal	1034kcal	エネルギー	546kcal	975kcal	エネルギー	559kcal	988kcal	エネルギー	544kcal	973kcal	エネルギー	585kcal	1014kcal
	蛋白質	23.0g	30.2g	蛋白質	25.1g	32.3g	蛋白質	24.7g	31.9g	蛋白質	20.5g	27.7g	蛋白質	26.2g	33.4g
	脂質	25.9g	27.1g	脂質	18.9g	20.1g	脂質	21.7g	22.9g	脂質	22.4g	23.6g	脂質	24.4g	25.6g
	炭水化物	76.3g	169.3g	炭水化物	75.7g	168.7g	炭水化物	71.8g	164.8g	炭水化物	70.7g	163.7g	炭水化物	69.6g	162.6g
ナトリウム	3775mg	3775mg	ナトリウム	3687mg	3687mg	ナトリウム	3943mg	3943mg	ナトリウム	3818mg	3818mg	ナトリウム	4002mg	4002mg	
食塩相当量	9.6g	9.6g	食塩相当量	9.4g	9.4g	食塩相当量	10.0g	10.0g	食塩相当量	9.7g	9.7g	食塩相当量	10.2g	10.2g	

★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。

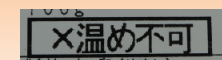
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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