

# 「ムース食」 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 フロッキーと鶏肉の煮物 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 卵乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 卵乳麦 肉団子の甘酢煮 麦 一夜漬 麦 ★味噌汁(とろみ)			
	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	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.3g	4.0g
	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.6g	51.0g
	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	500mg	1023mg	ナトリウム	561mg	1084mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 スパイシーチキン 麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			
	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	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 麦 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 卵乳麦 とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			
	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	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	198kcal	372kcal
	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.6g	63.0g
	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
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
	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	497kcal	1020kcal
	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	29.2g
	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	23.0g	25.2g
	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.2g	171.1g
ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2158mg	3727mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	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ことがあります  
※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