

# 週間献立表 (ムース食)

		6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)								
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g								
	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味			乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	大根とひじきの煮物			麦	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	118kcal	292kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	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	123kcal	297kcal				
蛋白質	3.4g	7.2g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	3.9g	7.7g				
脂質	5.2g	5.9g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	7.2g	7.9g				
炭水化物	15.6g	54.0g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	9.9g	48.3g				
ナトリウム	574mg	1097mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	504mg	1027mg				
食塩相当量	1.5g	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	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	1.3g	2.6g				
昼	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g								
	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き			乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	ブロッコリーの煮物			乳麦						
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物			卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	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	★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	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	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	
蛋白質	10.1g	13.9g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	
脂質	10.8g	11.5g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	6.4g	7.1g	
炭水化物	18.1g	56.5g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.4g	57.8g	
ナトリウム	849mg	1372mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	836mg	1359mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	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	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕	★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	赤魚の生姜煮			乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	きのこの玉子とじ			乳麦						
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物			乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら	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	★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	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	179kcal	353kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	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	161kcal	335kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	
蛋白質	7.0g	10.8g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	6.1g	9.9g	
脂質	9.0g	9.7g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	17.4g	55.8g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	
ナトリウム	695mg	1218mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	822mg	1345mg	
食塩相当量	1.8g	3.1g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	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	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	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	505kcal	1027kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質	20.5g	31.9g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	13.3g	24.7g
	脂質	25.0g	27.1g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	20.6g	22.7g
	炭水化物	51.1g	166.3g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	49.0g	164.2g
ナトリウム	2118mg	3687mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	
食塩相当量	5.5g	9.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	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	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.5g	9.5g	

## 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

※★はフルセットのメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※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。  
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。