

# 週間献立表 (ムース食)

		2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)				
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮			乳麦	白菜と麩の玉子とじ			卵乳麦	牛肉と根菜の煮物			乳麦	温泉玉子			卵麦
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え			乳麦	昆布の佃煮			麦	メンマの中華和え			乳麦か	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
食	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	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	119kcal	296kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	4.6g	8.3g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	10.7g	48.8g
	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	612mg	1134mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼			乳麦	豚肉の生姜焼			乳麦	赤魚の味噌煮			乳麦	鶏肉のカレー風味焼き			乳麦
	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物			卵乳麦	五目豆腐煮			乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物			乳麦	大根煮			乳麦
	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ			卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物			麦	切干大根とベーコンの煮物			卵乳麦	菜の花のおひたし			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	
食	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	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	154kcal	331kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	854mg	1376mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	833mg	1355mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	811mg	1333mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮			乳麦	白身の竜田揚げ			乳麦	鶏の照焼			乳麦	白身のおろし煮			乳麦
	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら			乳麦	肉団子の甘酢煮			卵乳麦	金時豆の煮物			乳麦	昆布煮豆			乳麦
	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ			卵乳麦	菜の花の辛子和え			乳麦	若竹煮			麦	ベーコンのごま酢和え			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	
食	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	196kcal	373kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	942mg	1464mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.7g
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
	エネルギー	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal
	蛋白質	14.0g	25.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.5g	33.6g	蛋白質	22.5g	33.6g
	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.9g	22.0g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	55.1g	169.4g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	47.1g	161.4g
	ナトリウム	2224mg	3790mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2219mg	3785mg	ナトリウム	2349mg	3915mg	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	2365mg	3931mg
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	6.1g	10.0g	

## 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。