「ムース食」　週間献立表

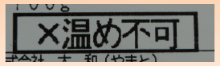
	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦
	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	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 92kcal	266kcal	エネルギー 122kcal	296kcal	エネルギー 136kcal	310kcal	エネルギー 89kcal	263kcal	エネルギー 108kcal	282kcal
	蛋白質 1.5g	5.3g	蛋白質 3.3g	7.1g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 2.6g	6.4g	蛋白質 2.7g	6.5g
	脂 質 3.9g	4.6g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 4.7g	5.4g
	炭水化物 12.1g	50.5g	炭水化物 11.3g	49.7g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 10.6g	49.0g	炭水化物 13.2g	51.6g
	ナトリウム 515mg	1038mg	ナトリウム 474mg	997mg	ナトリウム 578mg	1101mg	ナトリウム 460mg	983mg	ナトリウム 565mg	1088mg
	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.8g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦
	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	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
	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 188kcal	362kcal	エネルギー 227kcal	401kcal	エネルギー 187kcal	361kcal	エネルギー 205kcal	379kcal	エネルギー 168kcal	342kcal
	蛋白質 6.6g	10.4g	蛋白質 5.5g	9.3g	蛋白質 10.5g	14.3g	蛋白質 8.4g	12.2g	蛋白質 7.7g	11.5g
	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 13.8g	14.5g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.1g	7.8g
	炭水化物 17.0g	55.4g	炭水化物 20.1g	58.5g	炭水化物 19.6g	58.0g	炭水化物 23.9g	62.3g	炭水化物 18.9g	57.3g
	ナトリウム 748mg	1271mg	ナトリウム 680mg	1203mg	ナトリウム 897mg	1420mg	ナトリウム 777mg	1300mg	ナトリウム 1007mg	1530mg
	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.7g	3.1g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.6g	3.9g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦
	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	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
	★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 234kcal	408kcal	エネルギー 188kcal	362kcal	エネルギー 173kcal	347kcal	エネルギー 226kcal	400kcal	エネルギー 160kcal	334kcal
	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 6.7g	10.5g	蛋白質 7.1g	10.9g	蛋白質 6.5g	10.3g
	脂 質 15.6g	16.3g	脂 質 7.5g	8.2g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 7.4g	8.1g
	炭水化物 15.7g	54.1g	炭水化物 22.0g	60.4g	炭水化物 15.9g	54.3g	炭水化物 24.0g	62.4g	炭水化物 16.8g	55.2g
	ナトリウム 766mg	1289mg	ナトリウム 749mg	1272mg	ナトリウム 732mg	1255mg	ナトリウム 634mg	1157mg	ナトリウム 745mg	1268mg
	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.2g
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 514kcal	1036kcal	エネルギー 537kcal	1059kcal	エネルギー 496kcal	1018kcal	エネルギー 520kcal	1042kcal	エネルギー 436kcal	958kcal
	蛋白質 15.5g	26.9g	蛋白質 16.6g	28.0g	蛋白質 20.1g	31.5g	蛋白質 18.1g	29.5g	蛋白質 16.9g	28.3g
	脂 質 29.5g	31.6g	脂 質 28.1g	30.2g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 24.4g	26.5g	脂 質 19.2g	21.3g
	炭水化物 44.8g	160.0g	炭水化物 53.4g	168.6g	炭水化物 52.7g	167.9g	炭水化物 58.5g	173.7g	炭水化物 48.9g	164.1g
	ナトリウム 2029mg	3598mg	ナトリウム 1903mg	3472mg	ナトリウム 2207mg	3776mg	ナトリウム 1871mg	3440mg	ナトリウム 2317mg	3886mg
	食塩相当量 5.1g	9.1g	食塩相当量 4.8g	8.8g	食塩相当量 5.7g	9.6g	食塩相当量 4.8g	8.7g	食塩相当量 5.9g	9.9g

★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

「ムース食」　週間献立表

	11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦
	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	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 95kcal	269kcal	エネルギー 107kcal	281kcal	エネルギー 71kcal	245kcal	エネルギー 98kcal	272kcal	エネルギー 89kcal	263kcal
	蛋白質 2.3g	6.1g	蛋白質 5.2g	9.0g	蛋白質 3.2g	7.0g	蛋白質 4.1g	7.9g	蛋白質 2.1g	5.9g
	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.1g	3.8g
	炭水化物 12.4g	50.8g	炭水化物 11.7g	50.1g	炭水化物 9.4g	47.8g	炭水化物 11.4g	49.8g	炭水化物 13.8g	52.2g
	ナトリウム 527mg	1050mg	ナトリウム 555mg	1078mg	ナトリウム 523mg	1046mg	ナトリウム 530mg	1053mg	ナトリウム 532mg	1055mg
	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g
昼食	★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	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦
	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	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
	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 177kcal	351kcal	エネルギー 179kcal	353kcal	エネルギー 156kcal	330kcal	エネルギー 210kcal	384kcal	エネルギー 210kcal	384kcal
	蛋白質 6.2g	10.0g	蛋白質 8.0g	11.8g	蛋白質 5.1g	8.9g	蛋白質 8.6g	12.4g	蛋白質 8.7g	12.5g
	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 11.5g	12.2g
	炭水化物 17.8g	56.2g	炭水化物 19.0g	57.4g	炭水化物 17.5g	55.9g	炭水化物 18.7g	57.1g	炭水化物 18.0g	56.4g
	ナトリウム 758mg	1281mg	ナトリウム 870mg	1393mg	ナトリウム 759mg	1282mg	ナトリウム 814mg	1337mg	ナトリウム 760mg	1283mg
	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦
	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	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
	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 190kcal	364kcal	エネルギー 133kcal	307kcal	エネルギー 237kcal	411kcal	エネルギー 176kcal	350kcal	エネルギー 141kcal	315kcal
	蛋白質 11.2g	15.0g	蛋白質 5.1g	8.9g	蛋白質 5.5g	9.3g	蛋白質 4.8g	8.6g	蛋白質 6.5g	10.3g
	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 5.7g	6.4g
	炭水化物 19.7g	58.1g	炭水化物 14.9g	53.3g	炭水化物 18.1g	56.5g	炭水化物 17.4g	55.8g	炭水化物 16.7g	55.1g
	ナトリウム 901mg	1424mg	ナトリウム 703mg	1226mg	ナトリウム 821mg	1344mg	ナトリウム 893mg	1416mg	ナトリウム 808mg	1331mg
	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	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
	エネルギー 462kcal	984kcal	エネルギー 419kcal	941kcal	エネルギー 464kcal	986kcal	エネルギー 484kcal	1006kcal	エネルギー 440kcal	962kcal
	蛋白質 19.7g	31.1g	蛋白質 18.3g	29.7g	蛋白質 13.8g	25.2g	蛋白質 17.5g	28.9g	蛋白質 17.3g	28.7g
	脂 質 20.7g	22.8g	脂 質 18.4g	20.5g	脂 質 25.2g	27.3g	脂 質 25.3g	27.4g	脂 質 20.3g	22.4g
	炭水化物 49.9g	165.1g	炭水化物 45.6g	160.8g	炭水化物 45.0g	160.2g	炭水化物 47.5g	162.7g	炭水化物 48.5g	163.7g
	ナトリウム 2186mg	3755mg	ナトリウム 2128mg	3697mg	ナトリウム 2103mg	3672mg	ナトリウム 2237mg	3806mg	ナトリウム 2100mg	3669mg
	食塩相当量 5.5g	9.6g	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	9.4g

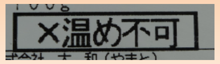
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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「〇温め可」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

「ムース食」　週間献立表

	11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	五色煮豆		卵麦
	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	大根とひじきの煮物		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	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g
	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	鮭の照焼		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	ブロッコリーの煮物		乳麦
	もやしサラダ		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	南瓜とハムのサラダ		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
	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	207kcal	381kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g
	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	10.8g	11.5g
	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg
	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	3.5g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	クリームコロッケ		乳麦か
	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	きのこの玉子とじ		卵乳麦
	ハムとブロッコリーのマリーネ		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	鶏肉のすき焼き煮		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	187kcal	361kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g
	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	9.0g	9.7g
	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	855mg	1378mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg
	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	1.8g	3.1g
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	485kcal	1007kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.6g	32.0g
	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	24.5g	26.6g	脂 質	19.8g	21.9g	脂 質	22.0g	24.1g	脂 質	25.0g	27.1g
	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g
	ナトリウム	2284mg	3853mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g

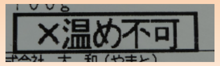
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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