

# 「ムース食」週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 310kcal	フルセット 89kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 263kcal	フルセット 108kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 282kcal	フルセット 104kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質
脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物
ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム
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	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鶏の照焼 卵麦 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら 麦	★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 卵麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦	★全粥240g 麦	★全粥240g 鮭の照焼 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦	★全粥240g 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 361kcal	フルセット 205kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 379kcal	フルセット 169kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 343kcal	フルセット 202kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物
ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身の竜田揚げ 乳麦 白花豆煮 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 麦	★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身フライタルタル 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)
栄養価 エネルギー	おかずセット 347kcal	フルセット 227kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 401kcal	フルセット 160kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 334kcal	フルセット 206kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質
炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物
ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム
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	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 1018kcal	フルセット 521kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 1043kcal	フルセット 437kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 959kcal	フルセット 512kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質
脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質
炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物
ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1859mg	3428mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム
食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量

★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。

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、予告無しで献立を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

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ

(a) 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。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ

【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

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 71kcal	フルセット 245kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 98kcal	フルセット 272kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 89kcal	フルセット 263kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム
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	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鮭のおろし煮 乳麦 プロッコリーの煮物 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 がんも煮 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 156kcal	フルセット 330kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 210kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 211kcal	フルセット 385kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質
脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物
ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム
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	3.2g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじよう 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 237kcal	フルセット 411kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 141kcal	フルセット 315kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質
脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質
炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物
ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム
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	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 464kcal	フルセット 986kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 484kcal	フルセット 1006kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 441kcal	フルセット 963kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質
脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	脂質
炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物
ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム
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	9.3g	食塩相当量

★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。

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。

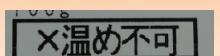
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ
- (a) 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。



- (i) 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



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

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 311kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 118kcal	フルセット 292kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質
脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム
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	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 乳麦 ブロッコリーの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦 乳麦 枝豆とかにまの煮物 卵麦えか ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦落 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
栄養価 エネルギー	おかずセット 162kcal	フルセット 336kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 154kcal	フルセット 328kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質
脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質
炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム
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	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 卵乳麦 薩摩芋と昆布の煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 法蓮草とハムのマリーヌ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 法蓮草とハムのマリーヌ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	
栄養価 エネルギー	おかずセット 172kcal	フルセット 346kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 179kcal	フルセット 353kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質
脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質
炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物
ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム
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	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 471kcal	フルセット 993kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 478kcal	フルセット 1000kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 505kcal	フルセット 1027kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質
脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質
炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物
ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム
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	食塩相当量

★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。

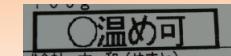
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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

- (a) 湯せん  
(i) 電子レンジ

(a) 湯せん  
鍋に60°C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。

(i) 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



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

### 電子レンジの参考条件

600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ