

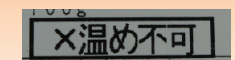
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。

- 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。



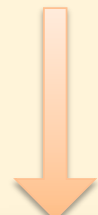
次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

(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

		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)	
朝	食	★全粥240g きのこの玉子とし 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とし 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 3.2g 7.0g 脂 質 2.8g 3.5g 炭水化物 9.4g 47.8g ナトリウム 523mg 1046mg 食塩相当量 1.3g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 98kcal 272kcal 蛋白質 4.1g 7.9g 脂 質 4.0g 4.7g 炭水化物 11.4g 49.8g ナトリウム 530mg 1053mg 食塩相当量 1.3g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 263kcal 蛋白質 2.1g 5.9g 脂 質 3.1g 3.8g 炭水化物 13.8g 52.2g ナトリウム 532mg 1055mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 122kcal 296kcal 蛋白質 3.6g 7.4g 脂 質 4.5g 5.2g 炭水化物 16.8g 55.2g ナトリウム 453mg 976mg 食塩相当量 1.2g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 132kcal 306kcal 蛋白質 3.9g 7.7g 脂 質 6.9g 7.6g 炭水化物 13.3g 51.7g ナトリウム 602mg 1125mg 食塩相当量 1.5g 2.9g	
		★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)		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんと煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 156kcal 330kcal 蛋白質 5.1g 8.9g 脂 質 7.0g 7.7g 炭水化物 17.5g 55.9g ナトリウム 759mg 1282mg 食塩相当量 1.9g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 210kcal 384kcal 蛋白質 8.6g 12.4g 脂 質 11.4g 12.1g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 814mg 1337mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 211kcal 385kcal 蛋白質 8.8g 12.6g 脂 質 11.5g 12.2g 炭水化物 18.0g 56.4g ナトリウム 748mg 1271mg 食塩相当量 1.9g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 184kcal 358kcal 蛋白質 8.9g 12.7g 脂 質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g ナトリウム 825mg 1348mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 197kcal 371kcal 蛋白質 5.4g 9.2g 脂 質 10.1g 10.8g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 854mg 1377mg 食塩相当量 2.2g 3.5g	
		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 237kcal 411kcal 蛋白質 5.5g 9.3g 脂 質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.1g 56.5g ナトリウム 821mg 1344mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 350kcal 蛋白質 4.8g 8.6g 脂 質 9.9g 10.6g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 893mg 1416mg 食塩相当量 2.3g 3.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 141kcal 315kcal 蛋白質 6.5g 10.3g 脂 質 5.7g 6.4g 炭水化物 16.7g 55.1g ナトリウム 808mg 1331mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 180kcal 354kcal 蛋白質 7.6g 11.4g 脂 質 7.8g 8.5g 炭水化物 18.5g 56.9g ナトリウム 839mg 1362mg 食塩相当量 2.1g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 196kcal 370kcal 蛋白質 4.7g 8.5g 脂 質 10.2g 10.9g 炭水化物 20.5g 58.9g ナトリウム 768mg 1291mg 食塩相当量 2.0g 3.3g	
		★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。									

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。

「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)		
朝	食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 137kcal 311kcal 蛋白質 4.1g 7.9g 脂 質 6.6g 7.3g 炭水化物 15.4g 53.8g ナトリウム 726mg 1249mg 食塩相当量 1.8g 3.2g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 119kcal 293kcal 蛋白質 4.6g 8.4g 脂 質 6.3g 7.0g 炭水化物 10.7g 49.1g ナトリウム 612mg 1135mg 食塩相当量 1.6g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 118kcal 292kcal 蛋白質 3.4g 7.2g 脂 質 5.2g 5.9g 炭水化物 15.6g 54.0g ナトリウム 574mg 1097mg 食塩相当量 1.5g 2.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 119kcal 293kcal 蛋白質 3.4g 7.2g 脂 質 3.1g 3.8g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 421mg 944mg 食塩相当量 1.1g 2.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 1.9g 5.7g 脂 質 2.5g 3.2g 炭水化物 11.0g 49.4g ナトリウム 557mg 1080mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		
		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 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 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 162kcal 336kcal 蛋白質 9.2g 13.0g 脂 質 6.8g 7.5g 炭水化物 15.5g 53.9g ナトリウム 870mg 1393mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 154kcal 328kcal 蛋白質 5.9g 9.7g 脂 質 6.5g 7.2g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 811mg 1334mg 食塩相当量 2.1g 3.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 10.2g 14.0g 脂 質 10.8g 11.5g 炭水化物 18.1g 56.5g ナトリウム 840mg 1363mg 食塩相当量 2.1g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 350kcal 蛋白質 4.2g 8.0g 脂 質 9.9g 10.6g 炭水化物 18.6g 57.0g ナトリウム 792mg 1315mg 食塩相当量 2.0g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 6.9g 10.7g 脂 質 11.5g 12.2g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 904mg 1427mg 食塩相当量 2.3g 3.6g		
		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★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 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 471kcal 993kcal 蛋白質 22.7g 34.1g 脂 質 19.8g 21.9g 炭水化物 52.1g 167.3g ナトリウム 2307mg 3876mg 食塩相当量 5.8g 9.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 478kcal 1000kcal 蛋白質 22.5g 33.9g 脂 質 22.0g 24.1g 炭水化物 47.1g 162.3g ナトリウム 2365mg 3934mg 食塩相当量 6.1g 10.0g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 505kcal 1027kcal 蛋白質 20.6g 32.0g 脂 質 25.0g 27.1g 炭水化物 51.1g 166.3g ナトリウム 2109mg 3678mg 食塩相当量 5.4g 9.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 434kcal 956kcal 蛋白質 16.2g 27.6g 脂 質 17.6g 19.7g 炭水化物 56.6g 171.8g ナトリウム 2166mg 3735mg 食塩相当量 5.5g 9.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 443kcal 965kcal 蛋白質 16.9g 28.3g 脂 質 21.7g 23.8g 炭水化物 45.6g 160.8g ナトリウム 2098mg 3667mg 食塩相当量 5.3g 9.3g		

★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。

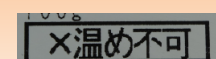
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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