

# 「ムース食」週間献立表

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
朝食	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 麦
昼食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
昼食	★全粥240g 鮭の照焼 プロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 枝豆とかにまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦落 白身フライタルタル 卵乳麦 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 和風煮込みハンバーグ 卵乳麦 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)
夕食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
夕食	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のイタリアンソース煮 卵乳麦 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身の照焼き 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏の西京焼き 卵乳麦 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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。

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°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**。

(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



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ことがあります

# 「ムース食」週間献立表

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦
エネルギー 103kcal 蛋白質 2.9g 脂質 4.2g 炭水化物 13.0g ナトリウム 462mg 食塩相当量 1.2g	280kcal 6.6g 4.9g 51.1g 984mg 2.5g	エネルギー 142kcal 蛋白質 4.0g 脂質 6.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	319kcal 7.7g 7.6g 55.3g 1148mg 2.9g	エネルギー 97kcal 蛋白質 4.8g 脂質 4.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 619mg 食塩相当量 1.6g	274kcal 8.5g 4.8g 49.2g 1141mg 2.9g	エネルギー 91kcal 蛋白質 3.1g 脂質 3.3g 炭水化物 12.2g ナトリウム 572mg 食塩相当量 1.5g	268kcal 6.8g 4.0g 50.3g 1094mg 2.8g	エネルギー 87kcal 蛋白質 3.6g 脂質 2.6g 炭水化物 13.4g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g	264kcal 7.3g 3.3g 51.5g 1147mg 2.9g
★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵麦 ★味噌汁(とろみ)
エネルギー 193kcal 蛋白質 8.4g 脂質 9.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	370kcal 12.1g 10.3g 55.6g 1331mg 3.4g	エネルギー 196kcal 蛋白質 8.0g 脂質 8.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g	373kcal 11.7g 9.2g 59.4g 1432mg 3.6g	エネルギー 162kcal 蛋白質 6.1g 脂質 7.0g 炭水化物 19.3g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	339kcal 9.8g 7.7g 57.4g 1258mg 3.2g	エネルギー 211kcal 蛋白質 10.8g 脂質 9.9g 炭水化物 20.2g ナトリウム 931mg 食塩相当量 2.4g	388kcal 14.5g 10.6g 58.3g 1453mg 3.7g	エネルギー 183kcal 蛋白質 5.4g 脂質 10.0g 炭水化物 18.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	360kcal 9.1g 10.7g 56.6g 1356mg 3.4g
★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 プロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)
エネルギー 208kcal 蛋白質 6.9g 脂質 11.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	385kcal 10.6g 12.6g 55.9g 1393mg 3.5g	エネルギー 173kcal 蛋白質 6.7g 脂質 9.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	350kcal 10.4g 10.4g 53.3g 1248mg 3.2g	エネルギー 196kcal 蛋白質 10.1g 脂質 7.0g 炭水化物 23.1g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g	373kcal 13.8g 7.7g 61.2g 1283mg 3.3g	エネルギー 161kcal 蛋白質 6.4g 脂質 7.5g 炭水化物 17.0g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	338kcal 10.1g 8.2g 55.1g 1392mg 3.5g	エネルギー 182kcal 蛋白質 7.5g 脂質 9.0g 炭水化物 16.6g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	359kcal 11.2g 9.7g 54.7g 1316mg 3.3g
エネルギー 504kcal 蛋白質 18.2g 脂質 25.7g 炭水化物 48.3g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.5g	1035kcal 29.3g 27.8g 162.6g 3708mg 9.4g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.7g 脂質 25.1g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2262mg 食塩相当量 5.7g	1042kcal 21.0g 27.2g 168.0g 3828mg 9.7g	エネルギー 455kcal 蛋白質 32.1g 脂質 18.1g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.4g	986kcal 31.4g 20.2g 167.8g 3682mg 9.4g	エネルギー 463kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.7g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2373mg 食塩相当量 6.1g	994kcal 27.6g 22.8g 163.7g 3939mg 10.0g	エネルギー 452kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.6g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2253mg 食塩相当量 5.7g	983kcal 27.6g 23.7g 162.8g 3819mg 9.6g

★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

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
朝食	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 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)
栄養価	エネルギー 76kcal	エネルギー 253kcal	エネルギー 92kcal	エネルギー 269kcal	エネルギー 122kcal
蛋白質	2.9g	6.6g	1.5g	5.2g	3.3g
脂質	2.8g	3.5g	3.9g	4.6g	6.8g
炭水化物	10.3g	48.4g	12.1g	50.2g	11.3g
ナトリウム	547mg	1069mg	515mg	1037mg	474mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	1.2g
昼食	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g スペイシーチキン はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 五色煮豆 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)
栄養価	エネルギー 172kcal	エネルギー 349kcal	エネルギー 188kcal	エネルギー 365kcal	エネルギー 227kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	6.6g	10.3g	5.5g
脂質	8.1g	8.8g	10.0g	10.7g	13.8g
炭水化物	17.7g	55.8g	17.0g	55.1g	20.1g
ナトリウム	816mg	1338mg	748mg	1270mg	680mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	1.7g
夕食	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の照焼き プロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)
栄養価	エネルギー 149kcal	エネルギー 326kcal	エネルギー 234kcal	エネルギー 411kcal	エネルギー 188kcal
蛋白質	3.2g	6.9g	7.4g	11.1g	7.8g
脂質	6.7g	7.4g	15.6g	16.3g	7.5g
炭水化物	19.2g	57.3g	15.7g	53.8g	22.0g
ナトリウム	789mg	1311mg	766mg	1288mg	749mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	1.9g
合計	栄養価 エネルギー 397kcal	栄養価 エネルギー 928kcal	栄養価 エネルギー 514kcal	栄養価 エネルギー 1045kcal	栄養価 エネルギー 537kcal
	蛋白質 13.9g	蛋白質 25.0g	蛋白質 15.5g	蛋白質 26.6g	蛋白質 16.6g
	脂質 17.6g	19.7g	29.5g	31.6g	28.1g
	炭水化物 47.2g	161.5g	44.8g	159.1g	53.4g
	ナトリウム 2152mg	3718mg	2029mg	3595mg	1903mg
	食塩相当量 5.5g	9.4g	5.1g	9.1g	4.8g

★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。

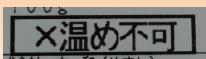
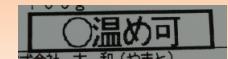
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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°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。

(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



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ことがあります