

# 「ムース食」 週間献立表

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)			
朝	★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)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 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	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット
	おかずセット 108kcal		282kcal	おかずセット 104kcal		278kcal	おかずセット 95kcal		269kcal	おかずセット 95kcal		269kcal	おかずセット 107kcal		281kcal
	たんぱく質		6.5g	たんぱく質		8.3g	たんぱく質		8.2g	たんぱく質		6.1g	たんぱく質		9.0g
食	脂質		5.4g	脂質		6.3g	脂質		3.1g	脂質		4.7g	脂質		4.9g
	炭水化物		51.6g	炭水化物		47.0g	炭水化物		54.8g	炭水化物		50.8g	炭水化物		50.1g
	ナトリウム		1088mg	ナトリウム		1128mg	ナトリウム		960mg	ナトリウム		1050mg	ナトリウム		1078mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g
昼	★全粥240g 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)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット
	おかずセット 169kcal		343kcal	おかずセット 202kcal		376kcal	おかずセット 165kcal		339kcal	おかずセット 177kcal		351kcal	おかずセット 179kcal		353kcal
	たんぱく質		11.5g	たんぱく質		11.2g	たんぱく質		13.0g	たんぱく質		10.0g	たんぱく質		11.9g
食	脂質		7.8g	脂質		11.1g	脂質		8.1g	脂質		9.6g	脂質		8.5g
	炭水化物		57.3g	炭水化物		58.2g	炭水化物		54.2g	炭水化物		56.2g	炭水化物		57.4g
	ナトリウム		1521mg	ナトリウム		1537mg	ナトリウム		1341mg	ナトリウム		1281mg	ナトリウム		1384mg
	食塩相当量		3.9g	食塩相当量		3.9g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g
夕	★全粥240g 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)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦えか 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット
	おかずセット 160kcal		334kcal	おかずセット 206kcal		380kcal	おかずセット 199kcal		373kcal	おかずセット 190kcal		364kcal	おかずセット 133kcal		307kcal
	たんぱく質		10.3g	たんぱく質		8.7g	たんぱく質		10.1g	たんぱく質		15.0g	たんぱく質		8.9g
食	脂質		8.1g	脂質		13.3g	脂質		12.4g	脂質		8.5g	脂質		7.1g
	炭水化物		55.2g	炭水化物		57.1g	炭水化物		55.6g	炭水化物		58.1g	炭水化物		53.3g
	ナトリウム		1268mg	ナトリウム		1372mg	ナトリウム		1342mg	ナトリウム		1424mg	ナトリウム		1226mg
	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.1g
合 計	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット	栄養価 エネルギー		フルセット
	おかずセット 437kcal		959kcal	おかずセット 512kcal		1034kcal	おかずセット 459kcal		981kcal	おかずセット 462kcal		984kcal	おかずセット 419kcal		941kcal
	たんぱく質		28.3g	たんぱく質		28.2g	たんぱく質		31.3g	たんぱく質		31.1g	たんぱく質		29.8g
	脂質		21.3g	脂質		30.7g	脂質		23.6g	脂質		22.8g	脂質		20.5g
計	炭水化物		164.1g	炭水化物		162.3g	炭水化物		164.6g	炭水化物		165.1g	炭水化物		160.8g
	ナトリウム		3877mg	ナトリウム		4037mg	ナトリウム		3643mg	ナトリウム		3755mg	ナトリウム		3688mg
食塩相当量		9.9g	食塩相当量		10.3g	食塩相当量		9.2g	食塩相当量		9.6g	食塩相当量		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。

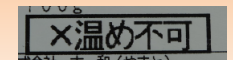
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



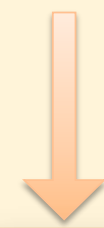
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

# 「ムース食」 週間献立表

		1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★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 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 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 89kcal 263kcal たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 91kcal 265kcal たんぱく質 2.9g 6.7g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 14.1g 52.5g ナトリウム 462mg 985mg 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 100kcal 274kcal たんぱく質 1.8g 5.6g 脂質 5.4g 6.1g 炭水化物 12.5g 50.9g ナトリウム 504mg 1027mg 食塩相当量 1.3g 2.6g	
夕	食	★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ネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★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) 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
合	計	★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) 麦		★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) 麦		★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) 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 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 441kcal 963kcal たんぱく質 17.4g 28.8g 脂質 20.3g 22.4g 炭水化物 48.5g 163.7g ナトリウム 2088mg 3657mg 食塩相当量 5.4g 9.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 486kcal 1008kcal たんぱく質 20.1g 31.5g 脂質 20.7g 22.8g 炭水化物 53.2g 168.4g ナトリウム 2117mg 3686mg 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 525kcal 1047kcal たんぱく質 14.0g 25.4g 脂質 27.2g 29.3g 炭水化物 55.1g 170.3g ナトリウム 2224mg 3793mg 食塩相当量 5.7g 9.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 485kcal 1007kcal たんぱく質 18.4g 29.8g 脂質 22.5g 24.6g 炭水化物 51.3g 166.5g ナトリウム 2284mg 3853mg 食塩相当量 5.9g 9.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 489kcal 1011kcal たんぱく質 17.5g 28.9g 脂質 24.5g 26.6g 炭水化物 51.3g 166.5g ナトリウム 2219mg 3788mg 食塩相当量 5.6g 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。  
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。

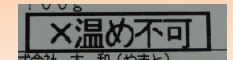
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



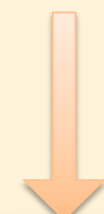
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

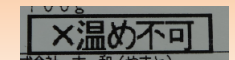
1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)				
朝	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	
	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	
	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	
昼	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 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	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	
	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	
	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	
夕	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★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ネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 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	179kcal	353kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	
合	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★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ネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	
	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	
計	ナトリウム		2109mg	3678mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2150mg	3719mg
	食塩相当量		5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g

## 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。



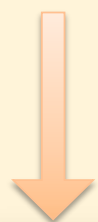
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。