

# 「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

- (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



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ことがあります

# 「ムース食」週間献立表

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
★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	★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
朝									
食									
栄養価 エネルギー 95kcal	おかずセット フルセット 272kcal	栄養価 エネルギー 95kcal	おかずセット フルセット 272kcal	栄養価 エネルギー 107kcal	おかずセット フルセット 284kcal	栄養価 エネルギー 71kcal	おかずセット フルセット 248kcal	栄養価 エネルギー 98kcal	おかずセット フルセット 275kcal
蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 2.3g	6.0g	蛋白質 5.2g	8.9g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 4.1g	7.8g
脂質 2.4g	3.1g	脂質 4.0g	4.7g	脂質 4.2g	4.9g	脂質 2.8g	3.5g	脂質 4.0g	4.7g
炭水化物 16.4g	54.5g	炭水化物 12.4g	50.5g	炭水化物 11.7g	49.8g	炭水化物 9.4g	47.5g	炭水化物 11.4g	49.5g
ナトリウム 437mg	959mg	ナトリウム 527mg	1049mg	ナトリウム 555mg	1077mg	ナトリウム 523mg	1045mg	ナトリウム 530mg	1052mg
食塩相当量 1.1g	2.4g	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
昼									
食									
★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 クリームコロッケ 乳麦か 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 五色煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 165kcal	おかずセット フルセット 342kcal	栄養価 エネルギー 177kcal	おかずセット フルセット 354kcal	栄養価 エネルギー 179kcal	おかずセット フルセット 356kcal	栄養価 エネルギー 156kcal	おかずセット フルセット 333kcal	栄養価 エネルギー 210kcal	おかずセット フルセット 387kcal
蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 8.6g	12.3g
脂質 7.4g	8.1g	脂質 8.9g	9.6g	脂質 7.8g	8.5g	脂質 7.0g	7.7g	脂質 11.4g	12.1g
炭水化物 15.8g	53.9g	炭水化物 17.8g	55.9g	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 18.7g	56.8g
ナトリウム 818mg	1340mg	ナトリウム 758mg	1280mg	ナトリウム 861mg	1383mg	ナトリウム 759mg	1281mg	ナトリウム 814mg	1336mg
食塩相当量 2.1g	3.4g	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
夕									
食									
★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ 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 枝豆とかにかまの煮物 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 卵乳麦か サラダスパゲティ	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 麦
栄養価 エネルギー 199kcal	おかずセット フルセット 376kcal	栄養価 エネルギー 190kcal	おかずセット フルセット 367kcal	栄養価 エネルギー 133kcal	おかずセット フルセット 310kcal	栄養価 エネルギー 237kcal	おかずセット フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー 176kcal	おかずセット フルセット 353kcal
蛋白質 6.3g	10.0g	蛋白質 11.2g	14.9g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 4.8g	8.5g
脂質 11.7g	12.4g	脂質 7.8g	8.5g	脂質 6.4g	7.1g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 9.9g	10.6g
炭水化物 17.2g	55.3g	炭水化物 19.7g	57.8g	炭水化物 14.9g	53.0g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 17.4g	55.5g
ナトリウム 819mg	1341mg	ナトリウム 901mg	1423mg	ナトリウム 703mg	1225mg	ナトリウム 821mg	1343mg	ナトリウム 893mg	1415mg
食塩相当量 2.1g	3.4g	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
合									
計									
栄養価 エネルギー 459kcal	おかずセット フルセット 990kcal	栄養価 エネルギー 462kcal	おかずセット フルセット 993kcal	栄養価 エネルギー 419kcal	おかずセット フルセット 950kcal	栄養価 エネルギー 464kcal	おかずセット フルセット 995kcal	栄養価 エネルギー 484kcal	おかずセット フルセット 1015kcal
蛋白質 19.9g	31.0g	蛋白質 19.7g	30.8g	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 13.8g	24.9g	蛋白質 17.5g	28.6g
脂質 21.5g	23.6g	脂質 20.7g	22.8g	脂質 18.4g	20.5g	脂質 25.2g	27.3g	脂質 25.3g	27.4g
炭水化物 49.4g	163.7g	炭水化物 49.9g	164.2g	炭水化物 45.6g	159.9g	炭水化物 45.0g	159.3g	炭水化物 47.5g	161.8g
ナトリウム 2074mg	3640mg	ナトリウム 2186mg	3752mg	ナトリウム 2119mg	3685mg	ナトリウム 2103mg	3669mg	ナトリウム 2237mg	3803mg
食塩相当量 5.3g	9.2g	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

★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℃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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
★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)	★全粥240g 卵乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 大根の千切煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麸の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	★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 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦
朝食									
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 309kcal 7.6g 7.6g 51.4g 1124mg 1.5g	フルセット 91kcal 2.9g 3.1g 14.1g 462mg 2.9g	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 268kcal 6.6g 3.8g 12.5g 52.2g 984mg 1.3g	フルセット 100kcal 1.8g 5.4g 12.5g 50.6g 504mg 2.6g	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 277kcal 5.5g 6.1g 15.4g 53.5g 1026mg 3.3g	フルセット 137kcal 4.1g 6.7g 15.4g 768mg 1290mg 2.0g	エネルギー 119kcal 4.6g 6.3g 10.7g 612mg 1134mg 1.6g
昼食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 卵乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	エネルギー 132kcal 3.9g 6.9g 13.3g 51.4g 1124mg 1.5g
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 309kcal 7.6g 7.6g 51.4g 1124mg 1.5g	フルセット 91kcal 2.9g 3.1g 14.1g 462mg 2.9g	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 268kcal 6.6g 3.8g 12.5g 52.2g 984mg 1.3g	フルセット 100kcal 1.8g 5.4g 12.5g 50.6g 504mg 2.6g	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 277kcal 5.5g 6.1g 15.4g 53.5g 1026mg 3.3g	エネルギー 119kcal 4.6g 6.3g 10.7g 612mg 1134mg 1.6g	エネルギー 132kcal 3.9g 6.9g 13.3g 51.4g 1124mg 1.5g
夕食	★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)	★全粥240g 卵乳麦 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏の照焼 卵乳麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身のろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身のろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身のろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身のろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	エネルギー 197kcal 5.4g 10.1g 21.3g 59.4g 854mg 2.2g
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 374kcal 9.1g 10.8g 59.4g 1376mg 3.5g	フルセット 207kcal 8.6g 9.5g 20.8g 967mg 3.5g	おかずセット 384kcal 12.3g 10.2g 58.9g 1489mg 3.8g	フルセット 165kcal 7.0g 7.9g 17.2g 833mg 2.1g	フルセット 342kcal 10.7g 8.6g 55.3g 1355mg 3.4g	エネルギー 162kcal 9.2g 6.8g 15.5g 870mg 2.2g	エネルギー 339kcal 12.9g 7.5g 53.6g 1392mg 3.5g	エネルギー 154kcal 5.9g 6.5g 17.4g 811mg 2.1g	エネルギー 331kcal 9.6g 7.2g 55.5g 1333mg 3.4g
合計	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー 196kcal 4.7g 10.2g 20.5g 76.8mg 2.0g
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 373kcal 8.4g 10.9g 58.6g 1290mg 3.3g	フルセット 187kcal 6.9g 9.9g 16.4g 855mg 2.2g	おかずセット 364kcal 10.6g 10.6g 54.5g 1377mg 3.5g	フルセット 224kcal 8.7g 11.2g 21.6g 882mg 2.2g	フルセット 401kcal 12.4g 11.9g 59.7g 1404mg 3.6g	エネルギー 172kcal 9.4g 6.4g 21.2g 711mg 1.8g	エネルギー 349kcal 13.1g 7.1g 59.3g 1233mg 3.1g	エネルギー 205kcal 12.0g 9.2g 19.0g 942mg 2.4g	エネルギー 382kcal 15.7g 9.9g 57.1g 1464mg 3.7g

★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°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



- 電子レンジの参考条件  
600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ



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