

「ムース食」 週間献立表

		9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)	
朝	食	★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)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★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)	
昼	食	栄養価 エネルギー 103kcal たんぱく質 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		フルセット エネルギー 280kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.9g 炭水化物 51.1g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g		栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 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		フルセット エネルギー 319kcal たんぱく質 7.7g 脂質 7.6g 炭水化物 55.3g ナトリウム 1148mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 97kcal たんぱく質 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	
夕	食	★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ネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★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)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	
合	計	栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 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		フルセット エネルギー 370kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.3g 炭水化物 55.6g ナトリウム 1331mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 196kcal たんぱく質 8.0g 脂質 8.4g 炭水化物 21.3g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g		フルセット エネルギー 373kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.1g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1390mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 162kcal たんぱく質 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	
合	計	★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)		★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)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★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)		★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)	
合	計	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 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		フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.6g 炭水化物 55.9g ナトリウム 1393mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 173kcal たんぱく質 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		フルセット エネルギー 350kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.4g 炭水化物 53.3g ナトリウム 1248mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 196kcal たんぱく質 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	
合	計	栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 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		フルセット エネルギー 1035kcal たんぱく質 29.3g 脂質 27.8g 炭水化物 162.6g ナトリウム 3708mg 食塩相当量 9.4g		フルセット エネルギー 511kcal たんぱく質 18.7g 脂質 25.0g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.6g		フルセット エネルギー 1042kcal たんぱく質 29.8g 脂質 27.1g 炭水化物 168.0g ナトリウム 3786mg 食塩相当量 9.6g		フルセット エネルギー 455kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.1g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.4g	

★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。

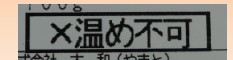
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



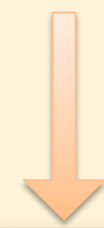
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物
	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
食	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	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal
	たんぱく質	2.9g	6.6g	たんぱく質	1.5g	5.2g	たんぱく質	3.3g	7.0g
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g
	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼
	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物
	若竹煮	麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこさんぴら
食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	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	155kcal	332kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	233kcal	410kcal
	たんぱく質	6.5g	10.2g	たんぱく質	6.6g	10.3g	たんぱく質	5.7g	9.4g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.3g	58.4g
	ナトリウム	742mg	1264mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	672mg	1194mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.0g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ
	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮
	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ
食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	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	148kcal	325kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
	たんぱく質	3.2g	6.9g	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	7.8g	11.5g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g
	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1271mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物
	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	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	379kcal	910kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	543kcal	1074kcal
	たんぱく質	12.6g	23.7g	たんぱく質	15.5g	26.6g	たんぱく質	16.8g	27.9g
	脂質	16.9g	19.0g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.6g	30.7g
計	炭水化物	46.3g	160.6g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.6g	167.9g
	ナトリウム	2083mg	3649mg	ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	1895mg	3461mg
	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.7g
	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.7g

★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。

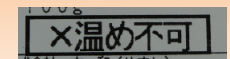
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



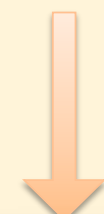
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		金時豆の煮物		五目豆腐煮		ブロッコリーと鶏肉の煮物		きのこの玉子とじ		鶏団子の中華風	
		若竹煮		大根なます		大根と椎茸の煮物		一夜漬		ひじきと大豆の煮物	
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鮭の照焼		クリームコロッケ		赤魚の生姜煮		鶏の西京焼き		鮭のおろし煮	
		ひじきと高野豆腐の煮物		鶏肉のすき焼き煮		野菜の味噌風味		五色煮		ブロッコリーの煮物	
		菜の花の辛子和え		ふきの煮物		南瓜とハムのサラダ		大根と竹輪の酢の物		マリーネサラダ	
夕	食	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ナスと鶏肉のしぎ焼き		白身のおろし煮		鶏肉のイタリアンソース煮		和風煮込みハンバーグ		焼肉炒め	
		白菜と麩の玉子とじ		昆布煮豆		枝豆とかにかまの煮物		法蓮草と油揚げの煮物		切干大根煮	
合	計	切干大根とベーコンの煮物		青菜のおひたし		白菜と若芽の煮物		サラダスパゲティ		青菜のわさび和え	
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	

★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。

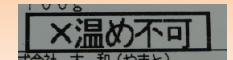
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



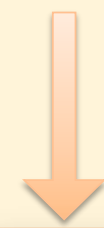
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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