# 「ムース食」　週間献立表

| | 10月26日(月) | | 10月27日(火) | | 10月28日(水) | | 10月29日(木) | | 10月30日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 豚すき | 乳麦 | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | 温泉玉子 | 卵麦 | 五目豆腐煮 | 乳麦 |
| | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | 野菜の三杯酢 | 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) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 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 97kcal | 274kcal | エネルギー 92kcal | 269kcal | エネルギー 87kcal | 264kcal | エネルギー 136kcal | 313kcal | エネルギー 99kcal | 276kcal |
| | 蛋白質 4.8g | 8.5g | 蛋白質 3.1g | 6.8g | 蛋白質 3.6g | 7.3g | 蛋白質 6.1g | 9.8g | 蛋白質 2.1g | 5.8g |
| | 脂 質 4.1g | 4.8g | 脂 質 3.3g | 4.0g | 脂 質 2.6g | 3.3g | 脂 質 6.7g | 7.4g | 脂 質 4.3g | 5.0g |
| | 炭水化物 11.1g | 49.2g | 炭水化物 12.3g | 50.4g | 炭水化物 13.4g | 51.5g | 炭水化物 11.1g | 49.2g | 炭水化物 13.6g | 51.7g |
| | ナトリウム 619mg | 1141mg | ナトリウム 572mg | 1094mg | ナトリウム 625mg | 1147mg | ナトリウム 680mg | 1202mg | ナトリウム 575mg | 1097mg |
| | 食塩相当量 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 1.7g | 3.1g | 食塩相当量 1.5g | 2.8g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | クリームコロッケ | 乳麦か | 白身のおろし煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 |
| | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 |
| | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 青菜のおひたし | 乳麦 |
| | ★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) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 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 162kcal | 339kcal | エネルギー 211kcal | 388kcal | エネルギー 183kcal | 360kcal | エネルギー 188kcal | 365kcal | エネルギー 143kcal | 320kcal |
| | 蛋白質 6.1g | 9.8g | 蛋白質 10.8g | 14.5g | 蛋白質 5.4g | 9.1g | 蛋白質 8.4g | 12.1g | 蛋白質 6.8g | 10.5g |
| | 脂 質 7.0g | 7.7g | 脂 質 9.9g | 10.6g | 脂 質 10.0g | 10.7g | 脂 質 9.7g | 10.4g | 脂 質 6.1g | 6.8g |
| | 炭水化物 19.3g | 57.4g | 炭水化物 20.2g | 58.3g | 炭水化物 18.5g | 56.6g | 炭水化物 17.1g | 55.2g | 炭水化物 16.4g | 54.5g |
| | ナトリウム 736mg | 1258mg | ナトリウム 931mg | 1453mg | ナトリウム 834mg | 1356mg | ナトリウム 882mg | 1404mg | ナトリウム 728mg | 1250mg |
| | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 1.9g | 3.2g |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏の照焼 | 乳麦 | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 |
| | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 |
| | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 金時豆の煮物 | 乳麦 |
| | ★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) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 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 196kcal | 373kcal | エネルギー 161kcal | 338kcal | エネルギー 182kcal | 359kcal | エネルギー 169kcal | 346kcal | エネルギー 172kcal | 349kcal |
| | 蛋白質 10.1g | 13.8g | 蛋白質 6.3g | 10.0g | 蛋白質 7.5g | 11.2g | 蛋白質 7.5g | 11.2g | 蛋白質 7.8g | 11.5g |
| | 脂 質 7.0g | 7.7g | 脂 質 7.5g | 8.2g | 脂 質 9.0g | 9.7g | 脂 質 7.1g | 7.8g | 脂 質 5.9g | 6.6g |
| | 炭水化物 23.1g | 61.2g | 炭水化物 17.0g | 55.1g | 炭水化物 16.6g | 54.7g | 炭水化物 19.2g | 57.3g | 炭水化物 21.9g | 60.0g |
| | ナトリウム 761mg | 1283mg | ナトリウム 870mg | 1392mg | ナトリウム 794mg | 1316mg | ナトリウム 871mg | 1393mg | ナトリウム 616mg | 1138mg |
| | 食塩相当量 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 1.6g | 2.9g |
| 合計 | 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 455kcal | 986kcal | エネルギー 464kcal | 995kcal | エネルギー 452kcal | 983kcal | エネルギー 493kcal | 1024kcal | エネルギー 414kcal | 945kcal |
| | 蛋白質 21.0g | 32.1g | 蛋白質 20.2g | 31.3g | 蛋白質 16.5g | 27.6g | 蛋白質 22.0g | 33.1g | 蛋白質 16.7g | 27.8g |
| | 脂 質 18.1g | 20.2g | 脂 質 20.7g | 22.8g | 脂 質 21.6g | 23.7g | 脂 質 23.5g | 25.6g | 脂 質 16.3g | 18.4g |
| | 炭水化物 53.5g | 167.8g | 炭水化物 49.5g | 163.8g | 炭水化物 48.5g | 162.8g | 炭水化物 47.4g | 161.7g | 炭水化物 51.9g | 166.2g |
| | ナトリウム 2116mg | 3682mg | ナトリウム 2373mg | 3939mg | ナトリウム 2253mg | 3819mg | ナトリウム 2433mg | 3999mg | ナトリウム 1919mg | 3485mg |
| | 食塩相当量 5.4g | 9.4g | 食塩相当量 6.1g | 10.0g | 食塩相当量 5.7g | 9.6g | 食塩相当量 6.1g | 10.2g | 食塩相当量 5.0g | 8.9g |

★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

| | 11月2日（月） | | 11月3日（火） | | 11月4日（水） | | 11月5日（木） | | 11月6日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | がんも煮 | 麦 | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | 温泉玉子 | 卵麦 |
| | 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 | 卵乳麦 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | 一夜漬 | 乳麦 |
| | ★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） | 麦 | ★味噌汁（とろみ） | 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 122kcal | 299kcal | エネルギー 136kcal | 313kcal | エネルギー 89kcal | 266kcal | エネルギー 108kcal | 285kcal | エネルギー 104kcal | 281kcal |
| | 蛋白質 3.3g | 7.0g | 蛋白質 2.9g | 6.6g | 蛋白質 2.6g | 6.3g | 蛋白質 2.6g | 6.3g | 蛋白質 4.5g | 8.2g |
| | 脂 質 6.8g | 7.5g | 脂 質 6.6g | 7.3g | 脂 質 4.2g | 4.9g | 脂 質 4.7g | 5.4g | 脂 質 5.6g | 6.3g |
| | 炭水化物 11.3g | 49.4g | 炭水化物 17.2g | 55.3g | 炭水化物 10.6g | 48.7g | 炭水化物 13.2g | 51.3g | 炭水化物 8.6g | 46.7g |
| | ナトリウム 474mg | 996mg | ナトリウム 578mg | 1100mg | ナトリウム 460mg | 982mg | ナトリウム 565mg | 1087mg | ナトリウム 605mg | 1127mg |
| | 食塩相当量 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 1.5g | 2.9g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | とんかつ | 卵乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 | 鶏の照焼 | 乳麦 | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 |
| | 黒豆煮 | 乳麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 |
| | マリーネサラダ | 卵乳麦 | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | きのこきんぴら | 乳麦 | もやしサラダ | 卵乳麦 | 大根とひじきの煮物 | 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） | 麦 | ★味噌汁（とろみ） | 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 233kcal | 410kcal | エネルギー 187kcal | 364kcal | エネルギー 205kcal | 382kcal | エネルギー 169kcal | 346kcal | エネルギー 202kcal | 379kcal |
| | 蛋白質 5.7g | 9.4g | 蛋白質 10.5g | 14.2g | 蛋白質 8.4g | 12.1g | 蛋白質 7.7g | 11.4g | 蛋白質 7.3g | 11.0g |
| | 脂 質 14.3g | 15.0g | 脂 質 7.4g | 8.1g | 脂 質 8.4g | 9.1g | 脂 質 7.1g | 7.8g | 脂 質 9.4g | 10.1g |
| | 炭水化物 20.3g | 58.4g | 炭水化物 19.6g | 57.7g | 炭水化物 23.9g | 62.0g | 炭水化物 18.9g | 57.0g | 炭水化物 22.2g | 60.3g |
| | ナトリウム 672mg | 1194mg | ナトリウム 897mg | 1419mg | ナトリウム 777mg | 1299mg | ナトリウム 998mg | 1520mg | ナトリウム 964mg | 1486mg |
| | 食塩相当量 1.7g | 3.0g | 食塩相当量 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 2.5g | 3.9g | 食塩相当量 2.5g | 3.8g |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 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 | 乳麦 | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | 白身フライタルタル | 卵乳麦 |
| | 油揚と菜の花の煮物 | 麦 | ひじき煮 | 乳麦 | 白花豆煮 | 麦 | 大根の千切煮 | 乳麦 | 大豆大根煮 | 卵乳麦 |
| | 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 | 卵乳麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ハムとブロッコリーのマリーネ | 卵乳麦 |
| | ★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） | 麦 | ★味噌汁（とろみ） | 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 188kcal | 365kcal | エネルギー 173kcal | 350kcal | エネルギー 227kcal | 404kcal | エネルギー 160kcal | 337kcal | エネルギー 206kcal | 383kcal |
| | 蛋白質 7.8g | 11.5g | 蛋白質 6.7g | 10.4g | 蛋白質 7.1g | 10.8g | 蛋白質 6.5g | 10.2g | 蛋白質 4.9g | 8.6g |
| | 脂 質 7.5g | 8.2g | 脂 質 9.5g | 10.2g | 脂 質 11.8g | 12.5g | 脂 質 7.4g | 8.1g | 脂 質 12.6g | 13.3g |
| | 炭水化物 22.0g | 60.1g | 炭水化物 15.9g | 54.0g | 炭水化物 24.0g | 62.1g | 炭水化物 16.8g | 54.9g | 炭水化物 18.7g | 56.8g |
| | ナトリウム 749mg | 1271mg | ナトリウム 732mg | 1254mg | ナトリウム 622mg | 1144mg | ナトリウム 745mg | 1267mg | ナトリウム 849mg | 1371mg |
| | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 2.2g | 3.5g |
| 合計 | 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 543kcal | 1074kcal | エネルギー 496kcal | 1027kcal | エネルギー 521kcal | 1052kcal | エネルギー 437kcal | 968kcal | エネルギー 512kcal | 1043kcal |
| | 蛋白質 16.8g | 27.9g | 蛋白質 20.1g | 31.2g | 蛋白質 18.1g | 29.2g | 蛋白質 16.8g | 27.9g | 蛋白質 16.7g | 27.8g |
| | 脂 質 28.6g | 30.7g | 脂 質 23.5g | 25.6g | 脂 質 24.4g | 26.5g | 脂 質 19.2g | 21.3g | 脂 質 27.6g | 29.7g |
| | 炭水化物 53.6g | 167.9g | 炭水化物 52.7g | 167.0g | 炭水化物 58.5g | 172.8g | 炭水化物 48.9g | 163.2g | 炭水化物 49.5g | 163.8g |
| | ナトリウム 1895mg | 3461mg | ナトリウム 2207mg | 3773mg | ナトリウム 1859mg | 3425mg | ナトリウム 2308mg | 3874mg | ナトリウム 2418mg | 3984mg |
| | 食塩相当量 4.8g | 8.7g | 食塩相当量 5.7g | 9.6g | 食塩相当量 4.8g | 8.7g | 食塩相当量 5.8g | 9.9g | 食塩相当量 6.2g | 10.2g |

★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

| | 11月9日（月） | | 11月10日（火） | | 11月11日（水） | | 11月12日（木） | | 11月13日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | 豚すき | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 |
| | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | 一夜漬 | 乳麦 | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 赤玉南瓜の煮物 | 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） | 麦 | ★味噌汁（とろみ） | 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 107kcal | 284kcal | エネルギー 71kcal | 248kcal | エネルギー 98kcal | 275kcal | エネルギー 90kcal | 267kcal | エネルギー 122kcal | 299kcal |
| | 蛋白質 5.2g | 8.9g | 蛋白質 3.2g | 6.9g | 蛋白質 4.1g | 7.8g | 蛋白質 2.1g | 5.8g | 蛋白質 3.6g | 7.3g |
| | 脂 質 4.2g | 4.9g | 脂 質 2.8g | 3.5g | 脂 質 4.0g | 4.7g | 脂 質 3.1g | 3.8g | 脂 質 4.5g | 5.2g |
| | 炭水化物 11.7g | 49.8g | 炭水化物 9.4g | 47.5g | 炭水化物 11.4g | 49.5g | 炭水化物 13.9g | 52.0g | 炭水化物 16.8g | 54.9g |
| | ナトリウム 555mg | 1077mg | ナトリウム 523mg | 1045mg | ナトリウム 530mg | 1052mg | ナトリウム 532mg | 1054mg | ナトリウム 453mg | 975mg |
| | 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 | 食塩相当量 1.4g | 2.7g | 食塩相当量 1.2g | 2.5g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏の西京焼き | 乳麦 | 鮭のおろし煮 | 麦 | スパイシーチキン | 乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 |
| | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 五色煮 | 乳麦 | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 黒豆煮 | 乳麦 | がんも煮 | 麦 |
| | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦 | 野菜の三杯酢 | 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） | 麦 | ★味噌汁（とろみ） | 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 | 356kcal | エネルギー 156kcal | 333kcal | エネルギー 210kcal | 387kcal | エネルギー 211kcal | 388kcal | エネルギー 184kcal | 361kcal |
| | 蛋白質 8.1g | 11.8g | 蛋白質 5.1g | 8.8g | 蛋白質 8.6g | 12.3g | 蛋白質 8.8g | 12.5g | 蛋白質 8.9g | 12.6g |
| | 脂 質 7.8g | 8.5g | 脂 質 7.0g | 7.7g | 脂 質 11.4g | 12.1g | 脂 質 11.5g | 12.2g | 脂 質 8.4g | 9.1g |
| | 炭水化物 19.0g | 57.1g | 炭水化物 17.5g | 55.6g | 炭水化物 18.7g | 56.8g | 炭水化物 18.0g | 56.1g | 炭水化物 17.9g | 56.0g |
| | ナトリウム 861mg | 1383mg | ナトリウム 759mg | 1281mg | ナトリウム 814mg | 1336mg | ナトリウム 748mg | 1270mg | ナトリウム 825mg | 1347mg |
| | 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 | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 2.1g | 3.4g |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | 焼肉炒め | 乳麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 |
| | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 |
| | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | サラダスパゲティ | 卵乳麦か | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | 法蓮草のおひたし | 乳麦 |
| | ★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） | 麦 | ★味噌汁（とろみ） | 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 133kcal | 310kcal | エネルギー 237kcal | 414kcal | エネルギー 175kcal | 352kcal | エネルギー 141kcal | 318kcal | エネルギー 180kcal | 357kcal |
| | 蛋白質 5.1g | 8.8g | 蛋白質 5.5g | 9.2g | 蛋白質 4.8g | 8.5g | 蛋白質 6.5g | 10.2g | 蛋白質 7.6g | 11.3g |
| | 脂 質 6.4g | 7.1g | 脂 質 15.4g | 16.1g | 脂 質 9.9g | 10.6g | 脂 質 5.7g | 6.4g | 脂 質 7.8g | 8.5g |
| | 炭水化物 14.9g | 53.0g | 炭水化物 18.1g | 56.2g | 炭水化物 17.5g | 55.6g | 炭水化物 16.7g | 54.8g | 炭水化物 18.5g | 56.6g |
| | ナトリウム 703mg | 1225mg | ナトリウム 822mg | 1344mg | ナトリウム 898mg | 1420mg | ナトリウム 808mg | 1330mg | ナトリウム 839mg | 1361mg |
| | 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 | 食塩相当量 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 2.1g | 3.5g |
| 合計 | 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 419kcal | 950kcal | エネルギー 464kcal | 995kcal | エネルギー 483kcal | 1014kcal | エネルギー 442kcal | 973kcal | エネルギー 486kcal | 1017kcal |
| | 蛋白質 18.4g | 29.5g | 蛋白質 13.8g | 24.9g | 蛋白質 17.5g | 28.6g | 蛋白質 17.4g | 28.5g | 蛋白質 20.1g | 31.2g |
| | 脂 質 18.4g | 20.5g | 脂 質 25.2g | 27.3g | 脂 質 25.3g | 27.4g | 脂 質 20.3g | 22.4g | 脂 質 20.7g | 22.8g |
| | 炭水化物 45.6g | 159.9g | 炭水化物 45.0g | 159.3g | 炭水化物 47.6g | 161.9g | 炭水化物 48.6g | 162.9g | 炭水化物 53.2g | 167.5g |
| | ナトリウム 2119mg | 3685mg | ナトリウム 2104mg | 3670mg | ナトリウム 2242mg | 3808mg | ナトリウム 2088mg | 3654mg | ナトリウム 2117mg | 3683mg |
| | 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 | 食塩相当量 5.4g | 9.3g | 食塩相当量 5.4g | 9.4g |

★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