

「ムース食」 週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	
	味噌汁	昆布の佃煮	麦	★味噌汁	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	★味噌汁	菜の花のおひたし	乳麦	★味噌汁	一夜漬	麦	★味噌汁	若竹煮	麦	
	栄養価	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	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	
	五色煮豆	法蓮草のおひたし	卵麦	★味噌汁	赤玉南瓜の煮物	麦	★味噌汁	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	★味噌汁	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★味噌汁	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
	栄養価	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	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg
塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	
	味噌汁	ひじき煮	卵乳麦	★味噌汁	白花豆煮	麦	★味噌汁	大根の千切煮	乳麦	★味噌汁	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	★味噌汁	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
	栄養価	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	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	473kcal	995kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.1g	21.2g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.1g	164.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2432mg	4001mg	ナトリウム	2046mg	3615mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g

★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。

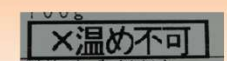
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



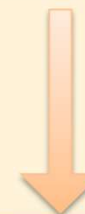
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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