

「ムース食」 週間献立表

	1月11日(月)			1月12日(火)			1月13日(水)			1月14日(木)			1月15日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		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		
	若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.5g	51.9g	
ナトリウム	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	615mg	1138mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		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	卵乳麦		
	昆布煮豆	乳麦		油揚と菜の花の煮物	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	卵乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		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		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	200kcal	374kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.6g	57.0g	
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		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		
	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		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		
	菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		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		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	212kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g	
炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	
ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	794mg	1317mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	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	
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	518kcal	1040kcal	エネルギー	536kcal	1058kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	455kcal	977kcal
	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.6g	28.0g
	脂質	脂質	26.6g	28.7g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.7g	163.9g
ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3662mg	ナトリウム	2168mg	3737mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2246mg	3815mg	
塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	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。

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