

「ムース食」 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)							
朝 食	★全粥240g	鶏団子の中華風 一夜漬	卵乳麦か 乳麦	五色煮 若芽のゴマ酢和え	乳麦	★全粥240g	がんも煮 大根と竹輪の酢の物	麦 乳麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮	卵乳麦 麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのゴマ酢和え	麦 卵乳麦		
	★味噌汁	麦	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	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg
塩分	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	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	鮭のおろし煮 ふきの煮物	麦 乳麦	★全粥240g	スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ	乳麦 卵乳麦	★全粥240g	とんかつ 黒豆煮	卵乳麦 乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮 五色煮豆	乳麦 卵麦	★全粥240g	鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物	乳麦 麦	
	★味噌汁	えんどう豆とベーコン炒め 麦	麦	★味噌汁	大根煮 ★味噌汁	乳麦 麦	★味噌汁	マリーネサラダ 麦	卵乳麦 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	185kcal	359kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	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	
夕 食	★全粥240g	焼肉炒め 白菜と若芽の煮物	乳麦 乳麦	★全粥240g	白身の照焼き ブロccoliと鶏肉の煮物	乳麦 乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物	乳麦 麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮 ひじき煮	乳麦 乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ 白花豆煮	乳麦 麦	
	★味噌汁	大根なます ★味噌汁	麦	★味噌汁	サラダスパゲティ ★味噌汁	卵乳麦か 麦	★味噌汁	若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦 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	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g
	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
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	411kcal	933kcal	エネルギー	516kcal	1038kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g
	脂質	脂質	18.8g	20.9g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g
ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	

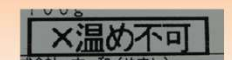
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(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