

「ムース食」 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)			
朝 食	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五日豆腐煮	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦
	★味噌汁	若竹煮	麦	★味噌汁	大根なます	麦	★味噌汁	一夜漬	麦	★味噌汁	ひじきと大豆の煮物	麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	99kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	エネルギー	エネルギー	70kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	蛋白質	蛋白質	2.3g	蛋白質	蛋白質	3.2g	蛋白質	蛋白質	4.3g
	脂質	脂質	2.3g	脂質	脂質	4.0g	脂質	脂質	2.8g	脂質	脂質	4.1g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	炭水化物	炭水化物	12.5g	炭水化物	炭水化物	9.4g	炭水化物	炭水化物	11.8g
	ナトリウム	ナトリウム	427mg	ナトリウム	ナトリウム	523mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	ナトリウム	ナトリウム	515mg
塩分	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	
昼 食	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦
	★味噌汁	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	★味噌汁	鶏肉のすき焼き煮	麦	★味噌汁	野菜の味噌風味	乳麦	★味噌汁	ブロッコリーの煮物	乳麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	187kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	エネルギー	エネルギー	224kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	蛋白質	蛋白質	6.5g	蛋白質	蛋白質	5.0g	蛋白質	蛋白質	8.5g
	脂質	脂質	9.2g	脂質	脂質	9.3g	脂質	脂質	7.2g	脂質	脂質	12.7g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	炭水化物	炭水化物	17.6g	炭水化物	炭水化物	18.1g	炭水化物	炭水化物	18.9g
	ナトリウム	ナトリウム	809mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg
塩分	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	
夕 食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦
	★味噌汁	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁	昆布煮豆	乳麦	★味噌汁	法蓮草と油揚げの煮物	麦	★味噌汁	切干大根煮	乳麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	187kcal	エネルギー	エネルギー	197kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal
	蛋白質	蛋白質	6.3g	蛋白質	蛋白質	11.4g	蛋白質	蛋白質	5.5g	蛋白質	蛋白質	4.8g
	脂質	脂質	10.1g	脂質	脂質	8.1g	脂質	脂質	15.0g	脂質	脂質	9.9g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	炭水化物	炭水化物	20.3g	炭水化物	炭水化物	17.8g	炭水化物	炭水化物	17.3g
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	ナトリウム	ナトリウム	887mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg
塩分	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	473kcal	エネルギー	エネルギー	472kcal	エネルギー	エネルギー	464kcal	エネルギー	エネルギー	501kcal
	蛋白質	蛋白質	19.7g	蛋白質	蛋白質	20.2g	蛋白質	蛋白質	13.7g	蛋白質	蛋白質	17.6g
	脂質	脂質	21.6g	脂質	脂質	21.4g	脂質	脂質	25.0g	脂質	脂質	26.7g
	炭水化物	炭水化物	49.1g	炭水化物	炭水化物	50.4g	炭水化物	炭水化物	45.3g	炭水化物	炭水化物	48.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2046mg	ナトリウム	ナトリウム	2175mg	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg
塩分	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	

★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
- 湯せん
 - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (b) 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