

「ムース食」 週間献立表

	2月1日(月)			2月2日(火)			2月3日(水)			2月4日(木)			2月5日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ		★全粥240g	卵乳麦 大根の千切煮 卵乳麦 若芽の酢味噌和え		★全粥240g	乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮		★全粥240g	乳麦 牛肉と根菜の煮物 卵乳麦 牛乳 中華和え		★全粥240g	卵乳麦 温泉玉子 卵乳麦 ぶきの煮物		
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.7g	54.1g
	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	486mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1261mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	
昼 食	★全粥240g	とんかつ		★全粥240g	卵乳麦 鮭の西京焼		★全粥240g	乳麦 豚肉の生姜焼		★全粥240g	乳麦 赤魚の味噌煮		★全粥240g	卵乳麦 鶏肉のカレー風味焼き		
		鶏大根の味噌煮			乳麦 ひじきとベーコンの煮物			乳麦 五目豆腐煮			乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物			乳麦 大根煮		
		きのこきんぴら			乳麦 もやしサラダ			麦 法蓮草と油揚げの煮物			卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物			卵乳麦 菜の花のおひたし		
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	336kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	炭水化物	21.1g	59.5g	炭水化物	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	
ナトリウム	ナトリウム	838mg	1361mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	白身魚しんじょう		★全粥240g	卵乳麦 鶏肉のデミソース煮		★全粥240g	乳麦 白身の竜田揚げ		★全粥240g	乳麦 鶏の照焼		★全粥240g	卵乳麦 白身のおろし煮		
		油揚げと菜の花の煮物			麦 竹輪の五色きんぴら			卵乳麦 肉団子の甘酢煮			卵乳麦 金時豆の煮物			卵乳麦 昆布煮豆		
		若芽のゴマ酢和え			麦 ハムとブロッコリーのマリネ			卵乳麦 菜の花の辛子和え			卵乳麦 若竹煮			卵乳麦 ベーコンのごま酢和え		
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g
炭水化物	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	ナトリウム	750mg	1273mg	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	700mg	1223mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	エネルギー	495kcal	1017kcal	エネルギー	エネルギー	480kcal	1002kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	25.5g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	22.6g	34.0g
	脂質	脂質	27.6g	29.7g	脂質	脂質	25.6g	27.7g	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	20.1g	22.2g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	炭水化物	52.5g	167.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2196mg	3765mg	ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3874mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.8g

★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。



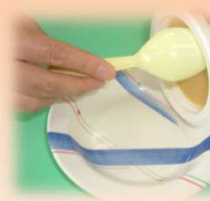
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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