

「ムース食」 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)											
朝 食	★全粥240g	プロッコリーと鶏肉の煮物	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	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦								
	大根と椎茸の煮物	麦	★味噌汁	一夜漬	乳麦	★味噌汁	ひじきと大豆の煮物	乳麦	★味噌汁	麦	赤玉南瓜の煮物	麦								
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★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								
	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal				
	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦					
	野菜の味噌風味	乳麦	★味噌汁	五色煮	乳麦	★味噌汁	プロッコリーの煮物	乳麦	★味噌汁	黒豆煮	乳麦	★味噌汁	がんと煮	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	マリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	野菜の三杯酢	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★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	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	359kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	
ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	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	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	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	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	★味噌汁	法蓮草と油揚げの煮物	麦	★味噌汁	切干大根煮	乳麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	豚肉と大根の煮物	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★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	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	355kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	
ナトリウム	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	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	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	426kcal	948kcal	エネルギー	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	エネルギー	490kcal	1012kcal
	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g
	脂質	脂質	18.7g	20.8g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	26.7g	28.8g	脂質	脂質	20.2g	22.3g	脂質	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	ナトリウム	2096mg	3665mg
塩分	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.3g	

★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。



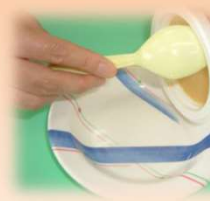
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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