

「ムース食」 週間献立表

	3月22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)		
朝 食	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 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	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	88kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	蛋白質	蛋白質	6.0g	蛋白質	蛋白質	2.1g	蛋白質	蛋白質	2.9g	蛋白質	蛋白質	1.6g
	脂質	脂質	2.6g	脂質	脂質	7.0g	脂質	脂質	4.3g	脂質	脂質	2.8g	脂質	脂質	4.4g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	炭水化物	炭水化物	11.6g	炭水化物	炭水化物	13.7g	炭水化物	炭水化物	10.4g	炭水化物	炭水化物	12.4g
	ナトリウム	ナトリウム	615mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	ナトリウム	ナトリウム	495mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g
昼 食	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁	卵乳麦か 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 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	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	186kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	蛋白質	蛋白質	8.4g	蛋白質	蛋白質	6.9g	蛋白質	蛋白質	7.8g	蛋白質	蛋白質	6.4g
	脂質	脂質	10.1g	脂質	脂質	9.8g	脂質	脂質	7.1g	脂質	脂質	9.3g	脂質	脂質	9.9g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	炭水化物	炭水化物	17.4g	炭水化物	炭水化物	16.3g	炭水化物	炭水化物	17.9g	炭水化物	炭水化物	17.3g
	ナトリウム	ナトリウム	837mg	ナトリウム	ナトリウム	869mg	ナトリウム	ナトリウム	700mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g
夕 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 白身の照焼き プロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦か 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	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	180kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	蛋白質	蛋白質	7.5g	蛋白質	蛋白質	7.6g	蛋白質	蛋白質	3.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g
	脂質	脂質	8.7g	脂質	脂質	7.1g	脂質	脂質	5.8g	脂質	脂質	6.7g	脂質	脂質	15.2g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	炭水化物	炭水化物	19.2g	炭水化物	炭水化物	21.9g	炭水化物	炭水化物	19.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g
	ナトリウム	ナトリウム	794mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	ナトリウム	ナトリウム	598mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g
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	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	454kcal	エネルギー	エネルギー	498kcal	エネルギー	エネルギー	428kcal	エネルギー	エネルギー	412kcal	エネルギー	エネルギー	516kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	蛋白質	蛋白質	21.9g	蛋白質	蛋白質	16.6g	蛋白質	蛋白質	13.9g	蛋白質	蛋白質	15.4g
	脂質	脂質	21.4g	脂質	脂質	23.9g	脂質	脂質	17.2g	脂質	脂質	18.8g	脂質	脂質	29.5g
	炭水化物	炭水化物	48.6g	炭水化物	炭水化物	48.2g	炭水化物	炭水化物	51.9g	炭水化物	炭水化物	47.5g	炭水化物	炭水化物	45.1g
ナトリウム	ナトリウム	2246mg	ナトリウム	ナトリウム	2405mg	ナトリウム	ナトリウム	1869mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	

★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