

「ムース食」 週間献立表

	7月26日(月)			7月27日(火)			7月28日(水)			7月29日(木)			7月30日(金)							
朝 食	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦					
	★味噌汁	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	一夜漬	乳麦	★味噌汁	若芽のゴマ酢和え	麦	★味噌汁	昆布の佃煮	麦	★味噌汁	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦					
	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	86kcal	260kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	144kcal	318kcal	エネルギー	エネルギー	98kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦					
	★味噌汁	大根と椎茸の煮物	麦	★味噌汁	大根の干切煮	乳麦	★味噌汁	昆布煮豆	乳麦	★味噌汁	油揚と菜の花の煮物	麦	★味噌汁	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦					
	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	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	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	1.8g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦					
	★味噌汁	金時豆の煮物	乳麦	★味噌汁	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁	がんも煮	麦	★味噌汁	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁	赤玉南瓜の煮物	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	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g
	ナトリウム	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg
塩分	食塩相当量	1.6g	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	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	
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	510kcal	1032kcal	エネルギー	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	エネルギー	533kcal	1055kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	977kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	脂質	24.1g	26.2g	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	脂質	26.1g	28.2g	脂質	脂質	27.6g	29.7g	脂質	脂質	18.1g	20.2g
	炭水化物	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g
ナトリウム	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	
塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	

★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