

「ムース食」 週間献立表

	8月30日(月)		8月31日(火)		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)		
朝 食	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	101kcal	275kcal	143kcal	317kcal	97kcal	271kcal	93kcal	267kcal	87kcal	261kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	4.7g	8.5g	3.3g	7.1g	3.6g	7.4g
	脂質	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	2.6g	3.3g
	炭水化物	12.9g	51.3g	17.5g	55.9g	11.1g	49.5g	12.4g	50.8g	13.4g	51.8g
	ナトリウム	454mg	977mg	609mg	1132mg	625mg	1148mg	568mg	1091mg	623mg	1146mg
	塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.6g	2.9g	1.4g	2.8g	1.6g	2.9g
昼 食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	200kcal	374kcal	204kcal	378kcal	161kcal	335kcal	211kcal	385kcal	186kcal	360kcal
	蛋白質	8.7g	12.5g	7.7g	11.5g	6.1g	9.9g	10.6g	14.4g	5.5g	9.3g
	脂質	9.8g	10.5g	9.9g	10.6g	7.0g	7.7g	9.9g	10.6g	10.1g	10.8g
	炭水化物	18.2g	56.6g	20.4g	58.8g	19.2g	57.6g	20.4g	58.8g	18.5g	56.9g
	ナトリウム	807mg	1330mg	887mg	1410mg	726mg	1249mg	927mg	1450mg	837mg	1360mg
	塩分	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.4g	3.7g	2.1g	3.5g
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょうがんと煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	210kcal	384kcal	184kcal	358kcal	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	179kcal	353kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	6.9g	10.7g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.4g	11.2g
	脂質	12.1g	12.8g	10.8g	11.5g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.7g	9.4g
	炭水化物	18.3g	56.7g	15.3g	53.7g	23.1g	61.5g	17.0g	55.4g	16.6g	55.0g
	ナトリウム	860mg	1383mg	698mg	1221mg	758mg	1281mg	867mg	1390mg	794mg	1317mg
	塩分	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.0g	3.3g
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	511kcal	1033kcal	531kcal	1053kcal	454kcal	976kcal	465kcal	987kcal	452kcal	974kcal
	蛋白質	18.4g	29.8g	18.6g	30.0g	20.9g	32.3g	20.3g	31.7g	16.5g	27.9g
	脂質	26.1g	28.2g	27.6g	29.7g	18.1g	20.2g	20.8g	22.9g	21.4g	23.5g
	炭水化物	49.4g	164.6g	53.2g	168.4g	53.4g	168.6g	49.8g	165.0g	48.5g	163.7g
	ナトリウム	2121mg	3690mg	2194mg	3763mg	2109mg	3678mg	2362mg	3931mg	2254mg	3823mg
塩分	5.5g	9.4g	5.6g	9.6g	5.3g	9.4g	6.0g	10.0g	5.7g	9.7g	

★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。

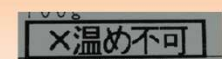
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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
(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。



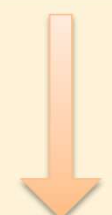
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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