

「ムース食」 週間献立表

	9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24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 ★味噌汁		卵乳麦 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵乳麦 牛肉と根菜の煮物 麦 メンマの中華和え ★味噌汁		乳麦 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁		
	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	131kcal	305kcal	90kcal	264kcal	101kcal	275kcal	137kcal	311kcal	119kcal	293kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	2.9g	6.7g	1.9g	5.7g	4.1g	7.9g	4.6g	8.4g
	脂質	6.8g	7.5g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	6.7g	7.4g	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.4g	51.8g	14.0g	52.4g	12.8g	51.2g	15.4g	53.8g	10.7g	49.1g
	ナトリウム	608mg	1131mg	453mg	976mg	487mg	1010mg	763mg	1286mg	609mg	1132mg
塩分	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.6g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁		卵乳麦 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁		乳麦 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		乳麦 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		
	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	196kcal	370kcal	218kcal	392kcal	165kcal	339kcal	163kcal	337kcal	153kcal	327kcal
	蛋白質	5.5g	9.3g	8.3g	12.1g	7.0g	10.8g	9.2g	13.0g	5.9g	9.7g
	脂質	10.2g	10.9g	11.3g	12.0g	7.9g	8.6g	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.0g	59.4g	19.9g	58.3g	17.2g	55.6g	15.5g	53.9g	17.4g	55.8g
	ナトリウム	846mg	1369mg	962mg	1485mg	829mg	1352mg	867mg	1390mg	806mg	1329mg
塩分	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.8g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁		卵乳麦 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁		乳麦 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁		乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		
	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	194kcal	368kcal	201kcal	375kcal	226kcal	400kcal	176kcal	350kcal	211kcal	385kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	8.4g	12.2g	9.2g	13.0g	12.1g	15.9g
	脂質	10.2g	10.9g	11.2g	11.9g	11.4g	12.1g	6.3g	7.0g	9.5g	10.2g
	炭水化物	20.4g	58.8g	17.1g	55.5g	22.4g	60.8g	21.3g	59.7g	19.8g	58.2g
	ナトリウム	759mg	1282mg	826mg	1349mg	870mg	1393mg	700mg	1223mg	922mg	1445mg
塩分	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.3g	3.7g	
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	521kcal	1043kcal	509kcal	1031kcal	492kcal	1014kcal	476kcal	998kcal	483kcal	1005kcal
	蛋白質	14.0g	25.4g	18.0g	29.4g	17.3g	28.7g	22.5g	33.9g	22.6g	34.0g
	脂質	27.2g	29.3g	25.6g	27.7g	24.7g	26.8g	19.8g	21.9g	22.3g	24.4g
	炭水化物	54.8g	170.0g	51.0g	166.2g	52.4g	167.6g	52.2g	167.4g	47.9g	163.1g
	ナトリウム	2213mg	3782mg	2241mg	3810mg	2186mg	3755mg	2330mg	3899mg	2337mg	3906mg
	塩分	食塩相当量 5.6g	9.7g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 5.9g	9.9g	食塩相当量 5.9g	10.0g

★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