

「ムース食」 週間献立表

	10月18日(月)			10月19日(火)			10月20日(水)			10月21日(木)			10月22日(金)					
朝 食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁			乳麦 麦 麦			★全粥240g きのこの玉子とし 一夜漬 ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 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	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	91kcal	265kcal		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
昼 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 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	210kcal	384kcal		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
夕 食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁			乳麦 卵麦か 乳麦 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦か 麦			★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 卵乳麦 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	233kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	314kcal		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
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	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	エネルギー	441kcal	963kcal		
	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		
	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		
	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		
	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		

★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。



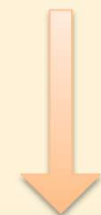
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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