

「ムース食」 週間献立表

	11月22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦か		★全粥240g	豚すき		★全粥240g	はんぺんの玉子とじ		★全粥240g	肉団子のソース炒め		★全粥240g	大根の千切煮		
	鶏団子の中華風	卵乳麦		若芽とバインの酢の物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		
	ひじきと大豆の煮物	乳麦		★味噌汁	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	
ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	鮭のおろし煮		★全粥240g	スパイシーチキン		★全粥240g	白身の味噌煮		★全粥240g	とんかつ		★全粥240g	鮭の西京焼		
	ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		
	マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	218kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	19.9g	58.3g	
ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	962mg	1485mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	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	2.4g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	焼肉炒め		★全粥240g	白身の照焼き		★全粥240g	鶏の幽庵焼き		★全粥240g	白身魚しんじょう		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮		
	切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.2g	11.9g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	
ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	826mg	1349mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal
	蛋白質	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.0g	29.4g
	脂質	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	25.6g	27.7g
	炭水化物	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.0g	166.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2241mg	3810mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	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