

「ムース食」 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	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	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	99kcal	273kcal	77kcal	251kcal	91kcal	265kcal	123kcal	297kcal	137kcal	311kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g
脂質	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	6.9g	7.6g	6.6g	7.3g	
炭水化物	13.7g	52.1g	10.4g	48.8g	12.2g	50.6g	11.7g	50.1g	17.6g	56.0g	
ナトリウム	571mg	1094mg	545mg	1068mg	504mg	1027mg	467mg	990mg	561mg	1084mg	
塩分	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	
	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵乳麦	
	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	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	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	153kcal	327kcal	186kcal	360kcal	188kcal	362kcal	226kcal	400kcal	186kcal	360kcal
蛋白質	6.9g	10.7g	7.8g	11.6g	6.4g	10.2g	5.6g	9.4g	10.5g	14.3g	
脂質	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	13.9g	14.6g	7.4g	8.1g	
炭水化物	16.3g	54.7g	17.9g	56.3g	17.3g	55.7g	19.8g	58.2g	19.6g	58.0g	
ナトリウム	700mg	1223mg	813mg	1336mg	780mg	1303mg	670mg	1193mg	891mg	1414mg	
塩分	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	
	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	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	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	176kcal	350kcal	149kcal	323kcal	230kcal	404kcal	196kcal	370kcal	184kcal	358kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	3.2g	7.0g	7.4g	11.2g	7.4g	11.2g	6.9g	10.7g	
脂質	5.8g	6.5g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	8.8g	9.5g	10.6g	11.3g	
炭水化物	21.9g	60.3g	19.2g	57.6g	15.4g	53.8g	20.9g	59.3g	16.0g	54.4g	
ナトリウム	598mg	1121mg	779mg	1302mg	763mg	1286mg	718mg	1241mg	705mg	1228mg	
塩分	1.5g	2.9g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	1.8g	3.2g	1.8g	3.1g	
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	
	エネルギー	428kcal	950kcal	412kcal	934kcal	509kcal	1031kcal	545kcal	1067kcal	507kcal	1029kcal
	蛋白質	16.6g	28.0g	13.9g	25.3g	15.3g	26.7g	16.2g	27.6g	20.3g	31.7g
	脂質	17.2g	19.3g	18.8g	20.9g	29.1g	31.2g	29.6g	31.7g	24.6g	26.7g
	炭水化物	51.9g	167.1g	47.5g	162.7g	44.9g	160.1g	52.4g	167.6g	53.2g	168.4g
	ナトリウム	1869mg	3438mg	2137mg	3706mg	2047mg	3616mg	1855mg	3424mg	2157mg	3726mg
	塩分	4.8g	8.8g	5.5g	9.4g	5.2g	9.2g	4.7g	8.7g	5.5g	9.5g

★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