

「ムース食」 週間献立表

	12月20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	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	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	
ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	202kcal	376kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g
脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		
	大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	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	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	233kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	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	507kcal	1029kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g
	脂質	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg
塩分	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	

★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。



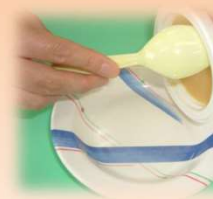
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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