

「ムース食」 週間献立表

	1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14日(金)							
朝 食	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦					
	昆布の佃煮	麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	97kcal	271kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	
ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦					
	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦							
	メンマの中華和え	乳麦	麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦							
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	204kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	363kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	
炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	
ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	869mg	1392mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦					
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦							
	大豆大根煮	卵乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	麦	野菜の味噌風味	乳麦							
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	184kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g
脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	531kcal	1053kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	エネルギー	496kcal	1018kcal
	蛋白質	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	21.9g	33.3g
	脂質	脂質	27.6g	29.7g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	脂質	23.9g	26.0g
	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	48.2g	163.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2254mg	3823mg	ナトリウム	ナトリウム	2405mg	3974mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	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。



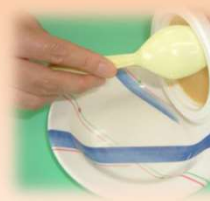
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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