

「ムース食」 週間献立表

	3月7日(月)			3月8日(火)			3月9日(水)			3月10日(木)			3月11日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	73kcal	247kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g
脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	
ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		
	金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
	若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	204kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.5g	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g
脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	
ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g	
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	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	エネルギー	426kcal	948kcal
	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.2g	33.6g	蛋白質	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	脂質	19.8g	21.9g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	27.0g	29.1g	脂質	脂質	15.5g	17.6g
	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.4g	162.6g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	55.7g	170.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2335mg	3904mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	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。



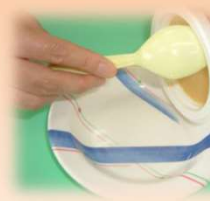
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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