

「ムース食」 週間献立表

	3月21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)						
朝 食	★全粥240g	温泉玉子 卵麦		★全粥240g	五目豆腐煮 乳麦		★全粥240g	鶏団子の中華風 卵乳麦		★全粥240g	五色煮 乳麦		★全粥240g	がんと煮 麦					
		竹輪の五色きんぴら 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					
	★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	139kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g
ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	白身のおろし煮 乳麦		★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		★全粥240g	鮭のおろし煮 麦		★全粥240g	スパイシーチキン 乳麦		★全粥240g	とんかつ 卵乳麦					
		ひじきと大豆の煮物 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					
		青菜のわさび和え 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					
	★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	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	蛋白質	8.2g	12.0g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	
ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	671mg	1194mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	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	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	鶏の照焼 乳麦		★全粥240g	和風煮込みハンバーグ 乳麦		★全粥240g	焼肉炒め 乳麦		★全粥240g	白身の照焼き 乳麦		★全粥240g	鮭の西京焼 乳麦					
		切昆布と竹の子の煮物 乳麦			鶏肉のすき焼き煮 麦			白菜と若芽の煮物 乳麦			ブロック肉と鶏肉の煮物 乳麦			油揚と菜の花の煮物 麦					
		野菜の味噌風味 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			若芽とパインの酢の物 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	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	21.8g	60.2g	
ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	735mg	1258mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
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	493kcal	1015kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	エネルギー	513kcal	1035kcal	エネルギー	554kcal	1076kcal
	蛋白質	蛋白質	21.7g	33.1g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.6g	28.0g
	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	脂質	18.8g	20.9g	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	29.7g	31.8g
	炭水化物	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	53.3g	168.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	1873mg	3442mg
塩分	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	

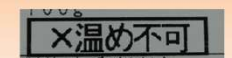
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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