

「ムース食」 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)		
朝	★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とし 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
食	エネルギー	99kcal	273kcal	95kcal	269kcal	107kcal	281kcal	71kcal	245kcal	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	5.2g	9.0g	3.2g	7.0g	4.1g	7.9g
	脂質	2.3g	3.0g	4.0g	4.7g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.5g	54.9g	12.5g	50.9g	11.7g	50.1g	9.4g	47.8g	11.6g	50.0g
	ナトリウム	432mg	955mg	523mg	1046mg	553mg	1076mg	521mg	1044mg	528mg	1051mg
	塩分	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
食	エネルギー	168kcal	342kcal	180kcal	354kcal	178kcal	352kcal	161kcal	335kcal	210kcal	384kcal
	蛋白質	9.1g	12.9g	6.5g	10.3g	8.0g	11.8g	5.0g	8.8g	8.3g	12.1g
	脂質	7.6g	8.3g	9.3g	10.0g	7.7g	8.4g	7.2g	7.9g	11.4g	12.1g
	炭水化物	16.3g	54.7g	17.7g	56.1g	19.0g	57.4g	18.1g	56.5g	18.9g	57.3g
	ナトリウム	809mg	1332mg	775mg	1298mg	865mg	1388mg	748mg	1271mg	810mg	1333mg
	塩分	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦 白菜と麩の玉子とし 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
食	エネルギー	187kcal	361kcal	190kcal	364kcal	133kcal	307kcal	236kcal	410kcal	175kcal	349kcal
	蛋白質	6.3g	10.1g	11.0g	14.8g	5.1g	8.9g	5.5g	9.3g	4.7g	8.5g
	脂質	10.1g	10.8g	7.8g	8.5g	6.0g	6.7g	15.5g	16.2g	9.9g	10.6g
	炭水化物	16.3g	54.7g	19.8g	58.2g	14.8g	53.2g	17.8g	56.2g	17.2g	55.6g
	ナトリウム	810mg	1333mg	891mg	1414mg	692mg	1215mg	819mg	1342mg	892mg	1415mg
	塩分	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g
合計	エネルギー	454kcal	976kcal	465kcal	987kcal	418kcal	940kcal	468kcal	990kcal	484kcal	1006kcal
	蛋白質	19.6g	31.0g	19.8g	31.2g	18.3g	29.7g	13.7g	25.1g	17.1g	28.5g
	脂質	20.0g	22.1g	21.1g	23.2g	17.9g	20.0g	25.5g	27.6g	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.1g	164.3g	50.0g	165.2g	45.5g	160.7g	45.3g	160.5g	47.7g	162.9g
	ナトリウム	2051mg	3620mg	2189mg	3758mg	2110mg	3679mg	2088mg	3657mg	2230mg	3799mg
	塩分	5.3g	9.2g	5.6g	9.6g	5.4g	9.3g	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g

★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ことがあります
※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