

「ムース食」 週間献立表

| 11月14日(月) | | 11月15日(火) | | 11月16日(水) | | 11月17日(木) | | 11月18日(金) | |
|--|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--|------------------------|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| ★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ) 麦 | 卵乳麦 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 卵麦 乳麦 若竹煮 ★味噌汁(とろみ) 麦 | 金時豆の煮物 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ) 麦 | 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦 | 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |

朝

食

昼

食

夕

食

合

計

| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー |
|---|---|---|--|---|--|--|---|---|---|
| ★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 卵乳麦か 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 卵乳麦 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 卵乳麦 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 卵乳麦 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |
| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー |
| エネルギー 107kcal | エネルギー 104kcal | 281kcal | 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 |
| 蛋白質 2.7g | 蛋白質 4.5g | 6.5g | 蛋白質 4.2g | 8.3g | 蛋白質 4.2g | 8.0g | 蛋白質 2.3g | 6.1g | 蛋白質 5.2g |
| 脂質 4.7g | 脂質 5.6g | 5.4g | 脂質 2.3g | 6.3g | 脂質 4.0g | 3.0g | 脂質 4.7g | 4.7g | 脂質 4.2g |
| 炭水化物 13.2g | 炭水化物 8.6g | 51.6g | 炭水化物 16.5g | 47.0g | 炭水化物 12.5g | 54.9g | 炭水化物 50.9g | 11.7g | 炭水化物 50.1g |
| ナトリウム 562mg | ナトリウム 603mg | 1085mg | ナトリウム 1126mg | 432mg | ナトリウム 523mg | 955mg | ナトリウム 1046mg | 553mg | ナトリウム 1076mg |
| 塩分 食塩相当量 1.4g | 食塩相当量 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 2.9g | 1.5g | 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 |
| ★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 卵乳麦 白菜と麩の玉子どじ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦落 昆布煮豆 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身のろし煮 乳麦 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |
| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー |
| エネルギー 168kcal | エネルギー 202kcal | 342kcal | エネルギー 202kcal | 376kcal | エネルギー 168kcal | 342kcal | エネルギー 180kcal | 354kcal | エネルギー 178kcal |
| 蛋白質 7.6g | 蛋白質 7.4g | 11.4g | 蛋白質 7.4g | 11.2g | 蛋白質 9.1g | 12.9g | 蛋白質 6.5g | 10.3g | 蛋白質 8.0g |
| 脂質 7.0g | 脂質 10.3g | 7.7g | 脂質 7.6g | 11.0g | 脂質 7.6g | 8.3g | 脂質 9.3g | 10.0g | 脂質 7.7g |
| 炭水化物 19.0g | 炭水化物 19.8g | 57.4g | 炭水化物 16.3g | 58.2g | 炭水化物 17.7g | 54.7g | 炭水化物 56.1g | 19.0g | 炭水化物 57.4g |
| ナトリウム 999mg | ナトリウム 967mg | 1522mg | ナトリウム 1490mg | 1490mg | ナトリウム 809mg | 1332mg | ナトリウム 775mg | 1298mg | ナトリウム 865mg |
| 塩分 食塩相当量 2.5g | 食塩相当量 2.5g | 3.9g | 食塩相当量 2.5g | 3.8g | 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 |
| ★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦落 昆布煮豆 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身のろし煮 乳麦 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |
| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー |
| エネルギー 164kcal | エネルギー 201kcal | 338kcal | エネルギー 201kcal | 375kcal | エネルギー 187kcal | 361kcal | エネルギー 191kcal | 365kcal | エネルギー 133kcal |
| 蛋白質 6.6g | 蛋白質 4.5g | 10.4g | 蛋白質 6.3g | 8.3g | 蛋白質 6.3g | 10.1g | 蛋白質 11.2g | 15.0g | 蛋白質 5.1g |
| 脂質 7.9g | 脂質 12.4g | 8.6g | 脂質 10.1g | 13.1g | 脂質 10.1g | 10.8g | 脂質 7.8g | 8.5g | 脂質 6.0g |
| 炭水化物 16.7g | 炭水化物 18.5g | 55.1g | 炭水化物 16.3g | 56.9g | 炭水化物 19.7g | 54.7g | 炭水化物 58.1g | 14.8g | 炭水化物 53.2g |
| ナトリウム 752mg | ナトリウム 846mg | 1275mg | ナトリウム 1369mg | 1369mg | ナトリウム 810mg | 1333mg | ナトリウム 891mg | 1414mg | ナトリウム 692mg |
| 塩分 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 2.2g | 3.2g | 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 1.8g |
| ★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦落 昆布煮豆 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身のろし煮 乳麦 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |
| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー |
| エネルギー 164kcal | エネルギー 201kcal | 338kcal | エネルギー 201kcal | 375kcal | エネルギー 187kcal | 361kcal | エネルギー 191kcal | 365kcal | エネルギー 133kcal |
| 蛋白質 6.6g | 蛋白質 4.5g | 10.4g | 蛋白質 6.3g | 8.3g | 蛋白質 6.3g | 10.1g | 蛋白質 11.2g | 15.0g | 蛋白質 5.1g |
| 脂質 7.9g | 脂質 12.4g | 8.6g | 脂質 10.1g | 13.1g | 脂質 10.1g | 10.8g | 脂質 7.8g | 8.5g | 脂質 6.0g |
| 炭水化物 16.7g | 炭水化物 18.5g | 55.1g | 炭水化物 16.3g | 56.9g | 炭水化物 19.7g | 54.7g | 炭水化物 58.1g | 14.8g | 炭水化物 53.2g |
| ナトリウム 752mg | ナトリウム 846mg | 1275mg | ナトリウム 1369mg | 1369mg | ナトリウム 810mg | 1333mg | ナトリウム 891mg | 1414mg | ナトリウム 692mg |
| 塩分 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 2.2g | 3.2g | 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 1.8g |
| ★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦落 昆布煮豆 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身のろし煮 乳麦 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |
| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー | おかずセット フルセット | 栄養価 エネルギー |
| エネルギー 164kcal | エネルギー 201kcal | 338kcal | エネルギー 201kcal | 375kcal | エネルギー 187kcal | 361kcal | エネルギー 191kcal | 365kcal | エネルギー 133kcal |
| 蛋白質 6.6g | 蛋白質 4.5g | 10.4g | 蛋白質 6.3g | 8.3g | 蛋白質 6.3g | 10.1g | 蛋白質 11.2g | 15.0g | 蛋白質 5.1g |
| 脂質 7.9g | 脂質 12.4g | 8.6g | 脂質 10.1g | 13.1g | 脂質 10.1g | 10.8g | 脂質 7.8g | 8.5g | 脂質 6.0g |
| 炭水化物 16.7g | 炭水化物 18.5g | 55.1g | 炭水化物 16.3g | 56.9g | 炭水化物 19.7g | 54.7g | 炭水化物 58.1g | 14.8g | 炭水化物 53.2g |
| ナトリウム 752mg | ナトリウム 846mg | 1275mg | ナトリウム 1369mg | 1369mg | ナトリウム 810mg | 1333mg | ナトリウム 891mg | 1414mg | ナトリウム 692mg |
| 塩分 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 2.2g | 3.2g | 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 1.8g |
| ★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦落 昆布煮豆 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 白身のろし煮 乳麦 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | ★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 |
| 栄養価 エネルギー | 栄養価 エネルギー | おかずセット | | | | | | | |