

「ムース食」 週間献立表

	10月31日(月)			11月1日(火)			11月2日(水)			11月3日(木)			11月4日(金)			
朝	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★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
食	エネルギー	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g
	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	12.9g	51.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼	★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★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	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1386mg	
夕	★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★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	197kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	20.8g	21.5g	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	
合	エネルギー	エネルギー	495kcal	1017kcal	エネルギー	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	脂質	22.8g	24.9g	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	脂質	25.8g	27.9g	脂質	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2009mg	3578mg	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3762mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.6g
計	エネルギー	エネルギー	495kcal	1017kcal	エネルギー	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	脂質	22.8g	24.9g	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	脂質	25.8g	27.9g	脂質	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2009mg	3578mg	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3762mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.6g

★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