

「ムース食」 週間献立表

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)							
朝 食	★全粥240g	プロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ		卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風		卵乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦				
		大根と椎茸の煮物		麦		一夜漬		乳麦		ひじきと大豆の煮物		乳麦		赤玉南瓜の煮物		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				
	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	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	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	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮		乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き		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	白身の味噌煮		乳麦
		野菜の味噌風味		乳麦		五色煮		乳麦		プロッコリーの煮物		乳麦		黒豆煮		乳麦		がんも煮		麦
		南瓜とハムのサラダ		卵乳麦		大根と竹輪の酢の物		乳麦		マリネサラダ		卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦		野菜の三杯酢		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	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	178kcal	352kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	11.3g	12.0g	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	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	
ナトリウム	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮		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	鶏の幽庵焼き		乳麦
		枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物		麦		切干大根煮		乳麦		大根とベーコンの煮物		卵乳麦		豚肉と大根の煮物		麦
		白菜と若芽の煮物		乳麦		サラダスパゲティ		卵乳麦		青菜のわさび和え		卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物		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	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	133kcal	307kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	ナトリウム	820mg	1343mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	
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	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	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	脂質	25.4g	27.5g	脂質	脂質	25.3g	27.4g	脂質	脂質	20.1g	22.2g	脂質	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	53.3g	168.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2113mg	3682mg	ナトリウム	ナトリウム	2089mg	3658mg	ナトリウム	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3684mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g

★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