

「ムース食」 週間献立表

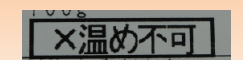
	12月26日(月)			12月27日(火)			12月28日(水)			12月29日(木)			12月30日(金)			
朝	★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 大根の干切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵乳麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	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
食	エネルギー	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g
昼	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五日豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 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 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 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	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕	★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 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 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 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 ベーコンのごま酢和え 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	194kcal	368kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g
合	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	521kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂質	脂質	27.2g	29.3g	脂質	脂質	23.1g	25.2g	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	19.7g	21.8g
	炭水化物	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g
計	★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。															

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。



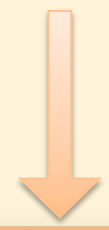
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

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。