「ムース食」　週間献立表

		3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦
		一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	切干大根煮	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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 105kcal	279kcal	エネルギー 101kcal	275kcal	エネルギー 143kcal	317kcal	エネルギー 96kcal	270kcal	エネルギー 93kcal	267kcal
	蛋白質	蛋白質 2.6g	6.4g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 4.0g	7.8g	蛋白質 4.7g	8.5g	蛋白質 3.3g	7.1g
	脂 質	脂 質 4.8g	5.5g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.4g	4.1g
	炭水化物	炭水化物 13.4g	51.8g	炭水化物 12.9g	51.3g	炭水化物 17.5g	55.9g	炭水化物 11.2g	49.6g	炭水化物 12.4g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム 581mg	1104mg	ナトリウム 454mg	977mg	ナトリウム 609mg	1132mg	ナトリウム 625mg	1148mg	ナトリウム 568mg	1091mg
	塩 分	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.8g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦
		大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦
		もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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	★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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 168kcal	342kcal	エネルギー 193kcal	367kcal	エネルギー 196kcal	370kcal	エネルギー 161kcal	335kcal	エネルギー 211kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質 8.8g	12.6g	蛋白質 8.3g	12.1g	蛋白質 8.0g	11.8g	蛋白質 6.1g	9.9g	蛋白質 10.8g	14.6g
	脂 質	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物 17.4g	55.8g	炭水化物 17.7g	56.1g	炭水化物 21.3g	59.7g	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 20.2g	58.6g
	ナトリウム	ナトリウム 928mg	1451mg	ナトリウム 811mg	1334mg	ナトリウム 863mg	1386mg	ナトリウム 726mg	1249mg	ナトリウム 927mg	1450mg
	塩 分	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.7g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麸の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦
		サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 284kcal	458kcal	エネルギー 210kcal	384kcal	エネルギー 173kcal	347kcal	エネルギー 196kcal	370kcal	エネルギー 161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質 4.6g	8.4g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 10.1g	13.9g	蛋白質 6.4g	10.2g
	脂 質	脂 質 20.6g	21.3g	脂 質 12.1g	12.8g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物 20.0g	58.4g	炭水化物 18.3g	56.7g	炭水化物 15.3g	53.7g	炭水化物 23.1g	61.5g	炭水化物 17.0g	55.4g
	ナトリウム	ナトリウム 807mg	1330mg	ナトリウム 860mg	1383mg	ナトリウム 721mg	1244mg	ナトリウム 758mg	1281mg	ナトリウム 867mg	1390mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g
合計	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 557kcal	1079kcal	エネルギー 504kcal	1026kcal	エネルギー 512kcal	1034kcal	エネルギー 453kcal	975kcal	エネルギー 465kcal	987kcal
	蛋白質	蛋白質 16.0g	27.4g	蛋白質 18.0g	29.4g	蛋白質 18.8g	30.2g	蛋白質 20.9g	32.3g	蛋白質 20.5g	31.9g
	脂 質	脂 質 32.5g	34.6g	脂 質 25.8g	27.9g	脂 質 25.0g	27.1g	脂 質 18.0g	20.1g	脂 質 20.8g	22.9g
	炭水化物	炭水化物 50.8g	166.0g	炭水化物 48.9g	164.1g	炭水化物 54.1g	169.3g	炭水化物 53.5g	168.7g	炭水化物 49.6g	164.8g
	ナトリウム	ナトリウム 2316mg	3885mg	ナトリウム 2125mg	3694mg	ナトリウム 2193mg	3762mg	ナトリウム 2109mg	3678mg	ナトリウム 2362mg	3931mg
	塩 分	食塩相当量 6.0g	9.9g	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.5g	9.6g	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 6.0g	10.0g

★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