

「ムース食」 週間献立表

	6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)							
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんと煮	麦						
	竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	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						
食	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	139kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	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	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦							
ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦							
青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦							
★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							
昼	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	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	20.0g	58.4g
	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	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	1.7g	3.0g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦							
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦							
野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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							
夕	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	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	21.8g	60.2g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1258mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦							
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦							
野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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							
食	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	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	21.8g	60.2g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1258mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦							
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦							
野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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							
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	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	エネルギー	537kcal	1059kcal
	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	ナトリウム	1872mg	3441mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.7g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦							
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦							
野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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							
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				
	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	エネルギー	537kcal	1059kcal
	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	28.1g	30.2g
炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	
ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	ナトリウム	1872mg	3441mg	
塩分	食塩相当																			