

「ムース食」 週間献立表

		12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8日(金)						
朝	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g							
	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	鶏大根の味噌煮		乳麦	温泉玉子	卵麦	昆布の佃煮		麦	竹輪の五色きんぴら		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	★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	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	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	4.0g	7.8g	
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.6g	
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	17.5g	55.9g	
	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	609mg	1132mg	
	塩分	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	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
	昼	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g						
鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	油揚げと菜の花の煮物		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	
★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	メンマの中華和え		乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	
食		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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
		蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
		脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.4g	9.1g
		炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	863mg	1386mg	
	塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
	夕	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g						
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	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	赤玉南瓜の煮物		麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
★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	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	
食		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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
		蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	6.8g	10.6g
		脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.7g	10.4g
		炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.3g	53.7g
	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	721mg	1244mg	
	塩分	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	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
	合	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー		エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	450kcal	972kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	
蛋白質		蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	18.8g	30.2g	
脂質		脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	25.0g	27.1g	
炭水化物		炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	54.1g	169.3g	
ナトリウム		ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2240mg	3809mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	
塩分		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	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g	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。

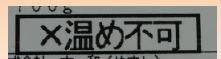
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



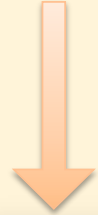
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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