

「ムース食」 週間献立表

	12月18日(月)			12月19日(火)			12月20日(水)			12月21日(木)			12月22日(金)						
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						
	五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦					
	大根なます	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		若芽とバインの酢の物	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	95kcal	269kcal	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	91kcal	265kcal
	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.1g	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	2.2g	6.0g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	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	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	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	13.8g	52.2g
	ナトリウム	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	522mg	1045mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	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	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						
	クリームコロッケ	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦					
	鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦					
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	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					
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	177kcal	351kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal	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	209kcal	383kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	10.0g	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	8.3g	12.1g
	脂質	脂質	8.9g	9.6g	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	11.3g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	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	18.4g	56.8g
	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	782mg	1305mg
	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	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕	★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		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					
	昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		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					
	青菜のおひたし	乳麦		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					
	★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	191kcal	365kcal	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	141kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	15.0g	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	6.5g	10.3g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	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	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	ナトリウム	696mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1346mg	ナトリウム	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	808mg	1331mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	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	2.1g	3.4g
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	463kcal	985kcal	エネルギー	エネルギー	419kcal	941kcal	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	441kcal	963kcal
	蛋白質	蛋白質	19.7g	31.1g	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	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	脂質	17.9g	20.0g	脂質	脂質	25.4g	27.5g	脂質	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g
	炭水化物	炭水化物	49.9g	165.1g	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	48.9g	164.1g
計	ナトリウム	ナトリウム	2181mg	3750mg	ナトリウム	ナトリウム	2120mg	3689mg	ナトリウム	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2112mg	3681mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	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	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。

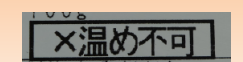
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**1.5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