

「ムース食」 週間献立表

	1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	牛肉と根菜の煮物			温泉玉子			五色煮豆			野菜の味噌風味			豚すき			
	乳麦			卵麦			卵麦			乳麦			乳麦			
	メンマの中華和え			ふきの煮物			大根とひじきの煮物			白花豆煮			一夜漬			
	乳麦か			乳麦			麦			麦			麦			
	★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			
	麦			麦			麦			麦			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	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	赤魚の味噌煮			鶏肉のカレー風味焼き			鮭の照焼			ナスと鶏肉のしぎ焼き			白身フライタルタル			
	乳麦			乳麦			麦			乳麦落			卵乳麦			
	ひじきと高野豆腐の煮物			大根煮			ブロッコリーの煮物			枝豆とかにかまの煮物			大根とベーコンの煮物			
	乳麦			乳麦			乳麦			卵麦か			卵乳麦			
	切干大根とベーコンの煮物			菜の花のおひたし			南瓜とハムのサラダ			白菜と若芽の煮物			法蓮草のおひたし			
	卵乳麦			乳麦			卵乳麦			乳麦			乳麦			
	★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			
	麦			麦			麦			麦			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	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	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			
	鶏の照焼			白身のおろし煮			クリームコロッケ			赤魚の生姜煮			鶏肉のイタリアンソース煮			
	乳麦			乳麦			乳麦か			乳麦			乳麦			
	金時豆の煮物			昆布煮豆			きのこの玉子とじ			薩摩芋と切昆布の煮物			はんぺんの玉子とじ			
	乳麦			乳麦			卵乳麦			乳麦			卵乳麦			
	若竹煮			ベーコンのごま酢和え			鶏肉のすき焼き煮			法蓮草とハムのマリネ			黒豆煮			
	麦			卵乳麦			麦			卵乳麦			乳麦			
	★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			
	麦			麦			麦			麦			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	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g
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	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	エネルギー	438kcal	960kcal
	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	脂質	19.7g	21.8g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	24.9g	27.0g	脂質	脂質	17.0g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	炭水化物	56.6g	171.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2108mg	3677mg	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg
計	塩分	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g

★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。

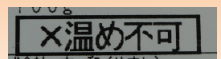
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



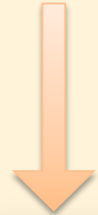
次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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