「ムース食」　週間献立表

		3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
朝食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		五色煮豆		卵麦	野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦
		大根とひじきの煮物		麦	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		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
	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	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂 質	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g
	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身フライタルタル		卵乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦
		ブロッコリーの煮物		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦
		南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	大根なます		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	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂 質	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	6.4g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		クリームコロッケ		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦
		きのこの玉子とじ		卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	きのこきんぴら		乳麦
		鶏肉のすき焼き煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	青菜のおひたし		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	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂 質	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	504kcal	1026kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	432kcal	954kcal
	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g
	脂 質	脂 質	24.9g	27.0g	脂 質	17.0g	19.1g	脂 質	21.7g	23.8g	脂 質	18.5g	20.6g	脂 質	20.5g	22.6g
	炭水化物	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.0g	164.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2108mg	3677mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg
	塩 分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	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