「ムース食」　週間献立表

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	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	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	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 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 76kcal	250kcal	エネルギー 92kcal	266kcal	エネルギー 122kcal	296kcal	エネルギー 136kcal	310kcal	エネルギー 89kcal	263kcal
	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 1.5g	5.3g	蛋白質 3.3g	7.1g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 2.6g	6.4g
	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 3.9g	4.6g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.2g	4.9g
	炭水化物 10.3g	48.7g	炭水化物 12.1g	50.5g	炭水化物 11.3g	49.7g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 10.6g	49.0g
	ナトリウム 547mg	1070mg	ナトリウム 515mg	1038mg	ナトリウム 474mg	997mg	ナトリウム 578mg	1101mg	ナトリウム 460mg	983mg
	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦
	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	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
	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 172kcal	346kcal	エネルギー 188kcal	362kcal	エネルギー 227kcal	401kcal	エネルギー 187kcal	361kcal	エネルギー 205kcal	379kcal
	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 6.6g	10.4g	蛋白質 5.5g	9.3g	蛋白質 10.5g	14.3g	蛋白質 8.4g	12.2g
	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 13.8g	14.5g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 17.7g	56.1g	炭水化物 17.0g	55.4g	炭水化物 20.1g	58.5g	炭水化物 19.6g	58.0g	炭水化物 23.9g	62.3g
	ナトリウム 816mg	1339mg	ナトリウム 748mg	1271mg	ナトリウム 680mg	1203mg	ナトリウム 897mg	1420mg	ナトリウム 777mg	1300mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.7g	3.1g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	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	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	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 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 149kcal	323kcal	エネルギー 234kcal	408kcal	エネルギー 188kcal	362kcal	エネルギー 173kcal	347kcal	エネルギー 226kcal	400kcal
	蛋白質 3.2g	7.0g	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 6.7g	10.5g	蛋白質 7.1g	10.9g
	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 15.6g	16.3g	脂 質 7.5g	8.2g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 11.8g	12.5g
	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 15.7g	54.1g	炭水化物 22.0g	60.4g	炭水化物 15.9g	54.3g	炭水化物 24.0g	62.4g
	ナトリウム 789mg	1312mg	ナトリウム 766mg	1289mg	ナトリウム 749mg	1272mg	ナトリウム 732mg	1255mg	ナトリウム 634mg	1157mg
	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.9g
合計	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 397kcal	919kcal	エネルギー 514kcal	1036kcal	エネルギー 537kcal	1059kcal	エネルギー 496kcal	1018kcal	エネルギー 520kcal	1042kcal
	蛋白質 13.9g	25.3g	蛋白質 15.5g	26.9g	蛋白質 16.6g	28.0g	蛋白質 20.1g	31.5g	蛋白質 18.1g	29.5g
	脂 質 17.6g	19.7g	脂 質 29.5g	31.6g	脂 質 28.1g	30.2g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 24.4g	26.5g
	炭水化物 47.2g	162.4g	炭水化物 44.8g	160.0g	炭水化物 53.4g	168.6g	炭水化物 52.7g	167.9g	炭水化物 58.5g	173.7g
	ナトリウム 2152mg	3721mg	ナトリウム 2029mg	3598mg	ナトリウム 1903mg	3472mg	ナトリウム 2207mg	3776mg	ナトリウム 1871mg	3440mg
	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.1g	9.1g	食塩相当量 4.8g	8.8g	食塩相当量 5.7g	9.6g	食塩相当量 4.8g	8.7g

★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