

「ムース食」 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)									
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー								
朝 食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦								
	栄養価	おかずセット エネルギー 89kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 460mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 263kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.9g 炭水化物 49.0g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.7g 炭水化物 13.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 282kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.4g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1088mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 104kcal たんぱく質 4.5g 脂質 5.6g 炭水化物 8.6g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 278kcal たんぱく質 8.3g 脂質 6.3g 炭水化物 47.0g ナトリウム 1128mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 95kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 437mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 8.2g 脂質 3.1g 炭水化物 54.8g ナトリウム 960mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 95kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.0g 炭水化物 12.4g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 6.1g 脂質 4.7g 炭水化物 50.8g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g			
	昼 食	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 麦 卵乳麦 麦							
		栄養価	おかずセット エネルギー 205kcal たんぱく質 8.4g 脂質 8.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.1g 炭水化物 62.3g ナトリウム 1300mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 169kcal たんぱく質 7.7g 脂質 7.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 998mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.8g 炭水化物 57.3g ナトリウム 1521mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 202kcal たんぱく質 7.4g 脂質 10.4g 炭水化物 19.8g ナトリウム 1014mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1537mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 165kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.4g 炭水化物 15.8g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 339kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.1g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1341mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 177kcal たんぱく質 6.2g 脂質 8.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 351kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.6g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1281mg 食塩相当量 3.3g		
		夕 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦						
			栄養価	おかずセット エネルギー 227kcal たんぱく質 7.1g 脂質 11.8g 炭水化物 24.0g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 401kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.5g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1145mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 160kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.4g 炭水化物 16.8g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 334kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.1g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 206kcal たんぱく質 4.9g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 849mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 8.7g 脂質 13.3g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1372mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 199kcal たんぱく質 6.3g 脂質 11.7g 炭水化物 17.2g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 373kcal たんぱく質 10.1g 脂質 12.4g 炭水化物 55.6g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.8g 炭水化物 19.7g ナトリウム 901mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 364kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.5g 炭水化物 58.1g ナトリウム 1424mg 食塩相当量 3.6g	
			合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 521kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1859mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1043kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.5g 炭水化物 173.7g ナトリウム 3428mg 食塩相当量 8.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 437kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.2g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 959kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.3g 炭水化物 164.1g ナトリウム 3877mg 食塩相当量 9.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 512kcal たんぱく質 16.8g 脂質 28.6g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2468mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1034kcal たんぱく質 28.2g 脂質 30.7g 炭水化物 162.3g ナトリウム 4037mg 食塩相当量 10.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 459kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.5g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 981kcal たんぱく質 31.3g 脂質 23.6g 炭水化物 164.6g ナトリウム 3643mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 462kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.7g 炭水化物 49.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 984kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.8g 炭水化物 165.1g ナトリウム 3755mg 食塩相当量 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