

「ムース食」 週間献立表

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	大根と椎茸の煮物	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		五色煮豆	卵麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	か	
	五色煮	乳麦		若竹煮	麦		一夜漬	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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		
	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	87kcal	259kcal	エネルギー	70kcal	242kcal	エネルギー	81kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	264kcal	エネルギー	131kcal	303kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	3.0g	6.7g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.7g	3.4g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	9.8g	47.9g	炭水化物	11.0g	49.1g	炭水化物	12.0g	50.1g	炭水化物	17.6g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	584mg	1143mg	ナトリウム	518mg	1077mg	ナトリウム	517mg	1076mg	ナトリウム	461mg	1020mg	ナトリウム	422mg	981mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鮭の照焼	麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		
	豚すき	乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	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		
	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	174kcal	346kcal	エネルギー	231kcal	403kcal	エネルギー	209kcal	381kcal	エネルギー	225kcal	397kcal	エネルギー	189kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	53.1g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	19.1g	57.2g
ナトリウム	ナトリウム	748mg	1307mg	ナトリウム	680mg	1239mg	ナトリウム	886mg	1445mg	ナトリウム	959mg	1518mg	ナトリウム	905mg	1464mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.7g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の照焼	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		焼肉炒め	乳麦		
	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		黒豆煮	乳麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦		大豆大根煮	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		法蓮草のおひたし	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	158kcal	330kcal	エネルギー	145kcal	317kcal	エネルギー	174kcal	346kcal	エネルギー	177kcal	349kcal	エネルギー	191kcal	363kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	53.1g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	19.1g	57.2g	炭水化物	20.4g	58.5g
ナトリウム	ナトリウム	793mg	1352mg	ナトリウム	825mg	1384mg	ナトリウム	794mg	1353mg	ナトリウム	797mg	1356mg	ナトリウム	889mg	1448mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.7g	
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	419kcal	935kcal	エネルギー	446kcal	962kcal	エネルギー	464kcal	980kcal	エネルギー	494kcal	1010kcal	エネルギー	511kcal	1027kcal
	蛋白質	蛋白質	17.2g	28.3g	蛋白質	15.7g	26.8g	蛋白質	17.3g	28.4g	蛋白質	19.0g	30.1g	蛋白質	18.5g	29.6g
	脂質	脂質	20.0g	22.1g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	23.3g	25.4g
	炭水化物	炭水化物	41.3g	155.6g	炭水化物	41.7g	156.0g	炭水化物	45.1g	159.4g	炭水化物	51.5g	165.8g	炭水化物	57.1g	171.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3802mg	ナトリウム	2023mg	3700mg	ナトリウム	2197mg	3874mg	ナトリウム	2217mg	3894mg	ナトリウム	2216mg	3893mg
塩分	食塩相当量	5.4g	9.7g	食塩相当量	5.1g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.9g	食塩相当量	5.6g	9.9g	食塩相当量	5.6g	9.9g	

★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。

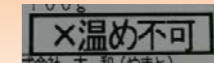
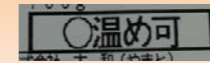
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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