

「ムース食」 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)						
朝 食	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)						
	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	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal			
	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	610mg	1133mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)						
	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	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal
	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	982mg	1505mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)						
	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	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	932mg	1455mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
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			
	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g
	脂質	27.1g	29.2g	脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	55.2g	170.4g	炭水化物	51.4g	166.6g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.1g	162.3g
ナトリウム	2232mg	3801mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2355mg	3924mg	
食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	

★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。

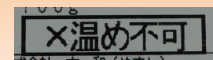
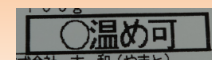
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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