

「ムース食」 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)						
朝 食	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★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 若芽の酢味噌和え ★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	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal			
	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.7g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g
	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★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 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★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	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.7g	12.5g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.7g	59.1g
	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	985mg	1508mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★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 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal
	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.4g	29.8g
	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.2g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.0g	25.1g
	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.8g	163.7g	炭水化物	53.1g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.2g	166.4g
ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2126mg	3669mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2314mg	3883mg	
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	

★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。



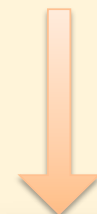
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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