「ムース食」　週間献立表

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦
	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	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 119kcal	293kcal	エネルギー 118kcal	292kcal	エネルギー 119kcal	293kcal	エネルギー 71kcal	245kcal	エネルギー 76kcal	250kcal
	蛋白質 4.6g	8.4g	蛋白質 3.4g	7.2g	蛋白質 3.4g	7.2g	蛋白質 1.9g	5.7g	蛋白質 0.7g	4.5g
	脂 質 6.3g	7.0g	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 3.8g	4.5g
	炭水化物 10.7g	49.1g	炭水化物 15.6g	54.0g	炭水化物 21.3g	59.7g	炭水化物 11.0g	49.4g	炭水化物 10.8g	49.2g
	ナトリウム 612mg	1135mg	ナトリウム 574mg	1097mg	ナトリウム 421mg	944mg	ナトリウム 557mg	1080mg	ナトリウム 425mg	948mg
	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.1g	2.4g
昼食	★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	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦
	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦
	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	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 154kcal	328kcal	エネルギー 208kcal	382kcal	エネルギー 176kcal	350kcal	エネルギー 208kcal	382kcal	エネルギー 168kcal	342kcal
	蛋白質 5.9g	9.7g	蛋白質 10.1g	13.9g	蛋白質 4.2g	8.0g	蛋白質 6.9g	10.7g	蛋白質 4.4g	8.2g
	脂 質 6.5g	7.2g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.8g	9.5g
	炭水化物 17.4g	55.8g	炭水化物 18.1g	56.5g	炭水化物 18.6g	57.0g	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 16.7g	55.1g
	ナトリウム 811mg	1334mg	ナトリウム 849mg	1372mg	ナトリウム 788mg	1311mg	ナトリウム 904mg	1427mg	ナトリウム 847mg	1370mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.2g	3.5g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦
	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	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 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 205kcal	379kcal	エネルギー 179kcal	353kcal	エネルギー 138kcal	312kcal	エネルギー 164kcal	338kcal	エネルギー 146kcal	320kcal
	蛋白質 12.0g	15.8g	蛋白質 7.0g	10.8g	蛋白質 8.5g	12.3g	蛋白質 8.1g	11.9g	蛋白質 6.7g	10.5g
	脂 質 9.2g	9.9g	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 4.6g	5.3g	脂 質 7.7g	8.4g	脂 質 5.7g	6.4g
	炭水化物 19.0g	57.4g	炭水化物 17.4g	55.8g	炭水化物 16.7g	55.1g	炭水化物 15.4g	53.8g	炭水化物 16.7g	55.1g
	ナトリウム 942mg	1465mg	ナトリウム 695mg	1218mg	ナトリウム 965mg	1488mg	ナトリウム 637mg	1160mg	ナトリウム 745mg	1268mg
	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.5g	3.8g	食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.2g
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 478kcal	1000kcal	エネルギー 505kcal	1027kcal	エネルギー 433kcal	955kcal	エネルギー 443kcal	965kcal	エネルギー 390kcal	912kcal
	蛋白質 22.5g	33.9g	蛋白質 20.5g	31.9g	蛋白質 16.1g	27.5g	蛋白質 16.9g	28.3g	蛋白質 11.8g	23.2g
	脂 質 22.0g	24.1g	脂 質 25.0g	27.1g	脂 質 17.5g	19.6g	脂 質 21.7g	23.8g	脂 質 18.3g	20.4g
	炭水化物 47.1g	162.3g	炭水化物 51.1g	166.3g	炭水化物 56.6g	171.8g	炭水化物 45.6g	160.8g	炭水化物 44.2g	159.4g
	ナトリウム 2365mg	3934mg	ナトリウム 2118mg	3687mg	ナトリウム 2174mg	3743mg	ナトリウム 2098mg	3667mg	ナトリウム 2017mg	3586mg
	食塩相当量 6.1g	10.0g	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.6g	9.5g	食塩相当量 5.3g	9.3g	食塩相当量 5.2g	9.1g

★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