

「ムース食」 週間献立表

		10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とし 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 104kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g	栄養価 エネルギー 95kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 269kcal 8.2g 3.1g 54.8g 960mg 2.4g	栄養価 エネルギー 95kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 269kcal 6.1g 4.7g 50.8g 1050mg 2.7g	栄養価 エネルギー 107kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.2g 炭水化物 11.7g ナトリウム 555mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 281kcal 9.0g 4.9g 50.1g 1078mg 2.7g	栄養価 エネルギー 71kcal 蛋白質 3.2g 脂質 2.8g 炭水化物 9.4g ナトリウム 523mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 245kcal 7.0g 3.5g 47.8g 1046mg 2.7g
昼	食	★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)		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 麦 鶏肉のすき焼き煮 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 202kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 376kcal 11.2g 11.0g 58.2g 1495mg 3.8g	栄養価 エネルギー 165kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 339kcal 13.0g 8.1g 54.2g 1341mg 3.4g	栄養価 エネルギー 177kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 351kcal 10.0g 9.6g 56.2g 1281mg 3.3g	栄養価 エネルギー 179kcal 蛋白質 8.0g 脂質 7.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 353kcal 11.8g 8.5g 57.4g 1393mg 3.5g	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 5.1g 脂質 7.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 330kcal 8.9g 7.7g 55.9g 1282mg 3.3g
夕	食	★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)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦 白菜と麩の玉子とし 卵乳麦 白菜と麩の煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 205kcal 蛋白質 4.8g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 379kcal 8.6g 13.3g 57.1g 1384mg 3.5g	栄養価 エネルギー 199kcal 蛋白質 6.3g 脂質 11.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 373kcal 10.1g 12.3g 55.6g 1338mg 3.4g	栄養価 エネルギー 190kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 364kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	栄養価 エネルギー 133kcal 蛋白質 5.1g 脂質 6.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 307kcal 8.9g 7.1g 53.3g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 237kcal 蛋白質 5.5g 脂質 15.4g 炭水化物 18.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 411kcal 9.3g 16.1g 56.5g 1344mg 3.4g
合	計	★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)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦 白菜と麩の玉子とし 卵乳麦 白菜と麩の煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 511kcal 蛋白質 16.7g 脂質 28.5g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2438mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1033kcal 28.1g 30.6g 162.3g 4007mg 10.2g	栄養価 エネルギー 459kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.4g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2070mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 981kcal 31.3g 23.5g 164.6g 3639mg 9.2g	栄養価 エネルギー 462kcal 蛋白質 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	おかずセット フルセット 984kcal 31.1g 22.8g 165.1g 3755mg 9.6g	栄養価 エネルギー 419kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.4g 炭水化物 45.6g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 941kcal 29.7g 20.5g 160.8g 3697mg 9.3g	栄養価 エネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 25.2g 炭水化物 45.0g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 986kcal 25.2g 27.3g 160.2g 3672mg 9.4g

★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。

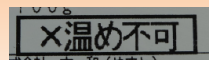
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



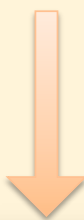
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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