

「ムース食」 週間献立表

		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝	食	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 71kcal 245kcal たんぱく質 3.2g 7.0g 脂 2.8g 3.5g 炭水化物 9.4g 47.8g ナトリウム 523mg 1046mg 食塩相当量 1.3g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 98kcal 272kcal たんぱく質 4.1g 7.9g 脂 4.0g 4.7g 炭水化物 11.4g 49.8g ナトリウム 530mg 1053mg 食塩相当量 1.3g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 263kcal たんぱく質 2.1g 5.9g 脂 3.1g 3.8g 炭水化物 13.8g 52.2g ナトリウム 532mg 1055mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 122kcal 296kcal たんぱく質 3.6g 7.4g 脂 4.5g 5.2g 炭水化物 16.8g 55.2g ナトリウム 453mg 976mg 食塩相当量 1.2g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 132kcal 306kcal たんぱく質 3.9g 7.7g 脂 6.9g 7.6g 炭水化物 13.3g 51.7g ナトリウム 602mg 1125mg 食塩相当量 1.5g 2.9g	
		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 156kcal 330kcal たんぱく質 5.1g 8.9g 脂 7.0g 7.7g 炭水化物 17.5g 55.9g ナトリウム 759mg 1282mg 食塩相当量 1.9g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 210kcal 384kcal たんぱく質 8.6g 12.4g 脂 11.4g 12.1g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 814mg 1337mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 211kcal 385kcal たんぱく質 8.8g 12.6g 脂 11.5g 12.2g 炭水化物 18.0g 56.4g ナトリウム 748mg 1271mg 食塩相当量 1.9g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 184kcal 358kcal たんぱく質 8.9g 12.7g 脂 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g ナトリウム 825mg 1348mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 197kcal 371kcal たんぱく質 5.4g 9.2g 脂 10.1g 10.8g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 854mg 1377mg 食塩相当量 2.2g 3.5g	
		★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 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 237kcal 411kcal たんぱく質 5.5g 9.3g 脂 15.4g 16.1g 炭水化物 18.1g 56.5g ナトリウム 821mg 1344mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 350kcal たんぱく質 4.8g 8.6g 脂 9.9g 10.6g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 893mg 1416mg 食塩相当量 2.3g 3.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 141kcal 315kcal たんぱく質 6.5g 10.3g 脂 5.7g 6.4g 炭水化物 16.7g 55.1g ナトリウム 808mg 1331mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 180kcal 354kcal たんぱく質 7.6g 11.4g 脂 7.8g 8.5g 炭水化物 18.5g 56.9g ナトリウム 839mg 1362mg 食塩相当量 2.1g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 196kcal 370kcal たんぱく質 4.7g 8.5g 脂 10.2g 10.9g 炭水化物 20.5g 58.9g ナトリウム 768mg 1291mg 食塩相当量 2.0g 3.3g	
		★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。		★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。		★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。		★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。		★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。	

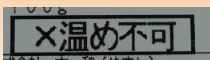
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



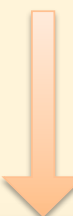
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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