

「ムース食」週間献立表

12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)		
★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	麦	
朝食	栄養価 エネルギー 87kcal	フルセット エネルギー 261kcal	栄養価 エネルギー 105kcal	フルセット エネルギー 279kcal	栄養価 エネルギー 103kcal	フルセット エネルギー 277kcal	栄養価 エネルギー 142kcal	フルセット エネルギー 316kcal	栄養価 エネルギー 97kcal	
蛋白質 2.6g	6.4g	蛋白質 2.6g	6.4g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 4.0g	7.8g	蛋白質 4.8g	8.6g	
脂質 3.3g	4.0g	脂質 4.8g	5.5g	脂質 4.2g	4.9g	脂質 6.9g	7.6g	脂質 4.1g	4.8g	
炭水化物 12.6g	51.0g	炭水化物 13.3g	51.7g	炭水化物 13.0g	51.4g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 11.1g	49.5g	
ナトリウム 561mg	1084mg	ナトリウム 584mg	1107mg	ナトリウム 462mg	985mg	ナトリウム 626mg	1149mg	ナトリウム 619mg	1142mg	
食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.9g	
昼食	★全粥240g スペイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身の味噌煮 大根の千切煮 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g	
栄養価 エネルギー 213kcal	フルセット エネルギー 387kcal	栄養価 エネルギー 170kcal	フルセット エネルギー 344kcal	栄養価 エネルギー 193kcal	フルセット エネルギー 367kcal	栄養価 エネルギー 196kcal	フルセット エネルギー 370kcal	栄養価 エネルギー 162kcal	フルセット エネルギー 336kcal	
蛋白質 6.0g	9.8g	蛋白質 8.9g	12.7g	蛋白質 8.4g	12.2g	蛋白質 8.0g	11.8g	蛋白質 6.1g	9.9g	
脂質 12.7g	13.4g	脂質 7.2g	7.9g	脂質 9.6g	10.3g	脂質 8.5g	9.2g	脂質 7.0g	7.7g	
炭水化物 18.7g	57.1g	炭水化物 17.3g	55.7g	炭水化物 17.5g	55.9g	炭水化物 21.3g	59.7g	炭水化物 19.3g	57.7g	
ナトリウム 794mg	1317mg	ナトリウム 927mg	1450mg	ナトリウム 809mg	1332mg	ナトリウム 910mg	1433mg	ナトリウム 736mg	1259mg	
食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 1.9g	3.2g	
夕食	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	麦 とんかつ 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 麦	★全粥240g 卵乳麦 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 卵乳麦 サラダスパゲティ 麦	★全粥240g 卵乳麦 鶏肉のデミソース煮 白菜と麸の玉子とじ 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 赤魚の味噌煮 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の味噌煮 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 卵乳麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の味噌煮 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 卵乳麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の味噌煮 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 卵乳麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の味噌煮 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 卵乳麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
栄養価 エネルギー 193kcal	フルセット エネルギー 367kcal	栄養価 エネルギー 283kcal	フルセット エネルギー 457kcal	栄養価 エネルギー 208kcal	フルセット エネルギー 382kcal	栄養価 エネルギー 173kcal	フルセット エネルギー 347kcal	栄養価 エネルギー 196kcal	フルセット エネルギー 370kcal	
蛋白質 9.4g	13.2g	蛋白質 4.5g	8.3g	蛋白質 6.9g	10.7g	蛋白質 6.7g	10.5g	蛋白質 10.1g	13.9g	
脂質 7.2g	7.9g	脂質 20.1g	20.8g	脂質 11.9g	12.6g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 7.0g	7.7g	
炭水化物 24.5g	62.9g	炭水化物 20.4g	58.8g	炭水化物 17.8g	56.2g	炭水化物 15.2g	53.6g	炭水化物 23.1g	61.5g	
ナトリウム 647mg	1170mg	ナトリウム 804mg	1327mg	ナトリウム 871mg	1394mg	ナトリウム 726mg	1249mg	ナトリウム 761mg	1284mg	
食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.3g	
合計	栄養価 エネルギー 493kcal	フルセット エネルギー 1015kcal	栄養価 エネルギー 558kcal	フルセット エネルギー 1080kcal	栄養価 エネルギー 504kcal	フルセット エネルギー 1026kcal	栄養価 エネルギー 511kcal	フルセット エネルギー 1033kcal	フルセット エネルギー 455kcal	
	蛋白質 18.0g	29.4g	蛋白質 16.0g	27.4g	蛋白質 18.2g	29.6g	蛋白質 18.7g	30.1g	蛋白質 21.0g	32.4g
	脂質 23.2g	25.3g	脂質 32.1g	34.2g	脂質 25.7g	27.8g	脂質 25.1g	27.2g	脂質 18.1g	20.2g
	炭水化物 55.8g	171.0g	炭水化物 51.0g	166.2g	炭水化物 48.3g	163.5g	炭水化物 53.7g	168.9g	炭水化物 53.5g	168.7g
	ナトリウム 2002mg	3571mg	ナトリウム 2315mg	3884mg	ナトリウム 2142mg	3711mg	ナトリウム 2262mg	3831mg	ナトリウム 2116mg	3685mg
	食塩相当量 5.0g	9.1g	食塩相当量 5.9g	9.9g	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	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。

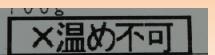
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に **60°C** 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**。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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