

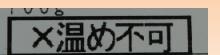
# 「ムース食」 週間献立表

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
★全粥240g 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 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦
朝食	栄養価 エネルギー 137kcal	栄養価 エネルギー 311kcal	栄養価 エネルギー 119kcal	栄養価 エネルギー 293kcal	栄養価 エネルギー 118kcal	栄養価 エネルギー 292kcal	栄養価 エネルギー 119kcal	栄養価 エネルギー 71kcal	栄養価 エネルギー 245kcal
蛋白質 4.1g	蛋白質 7.9g	蛋白質 4.6g	蛋白質 8.4g	蛋白質 3.4g	蛋白質 7.2g	蛋白質 3.4g	蛋白質 7.2g	蛋白質 1.9g	蛋白質 5.7g
脂質 6.6g	脂質 7.3g	脂質 6.3g	脂質 7.0g	脂質 5.2g	脂質 5.9g	脂質 3.1g	脂質 3.8g	脂質 2.5g	脂質 3.2g
炭水化物 15.4g	炭水化物 53.8g	炭水化物 10.7g	炭水化物 49.1g	炭水化物 15.6g	炭水化物 54.0g	炭水化物 21.3g	炭水化物 59.7g	炭水化物 11.0g	炭水化物 49.4g
ナトリウム 726mg	ナトリウム 1249mg	ナトリウム 612mg	ナトリウム 1135mg	ナトリウム 574mg	ナトリウム 1097mg	ナトリウム 421mg	ナトリウム 944mg	ナトリウム 557mg	ナトリウム 1080mg
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 1.1g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 2.7g
昼食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)
栄養価 エネルギー 162kcal	栄養価 エネルギー 336kcal	栄養価 エネルギー 154kcal	栄養価 エネルギー 328kcal	栄養価 エネルギー 208kcal	栄養価 エネルギー 382kcal	栄養価 エネルギー 176kcal	栄養価 エネルギー 350kcal	栄養価 エネルギー 208kcal	栄養価 エネルギー 382kcal
蛋白質 9.2g	蛋白質 13.0g	蛋白質 5.9g	蛋白質 9.7g	蛋白質 10.2g	蛋白質 14.0g	蛋白質 4.2g	蛋白質 8.0g	蛋白質 6.9g	蛋白質 10.7g
脂質 6.8g	脂質 7.5g	脂質 6.5g	脂質 7.2g	脂質 10.8g	脂質 11.5g	脂質 9.9g	脂質 10.6g	脂質 11.5g	脂質 12.2g
炭水化物 15.5g	炭水化物 53.9g	炭水化物 17.4g	炭水化物 55.8g	炭水化物 18.1g	炭水化物 56.5g	炭水化物 18.6g	炭水化物 57.0g	炭水化物 19.2g	炭水化物 57.6g
ナトリウム 870mg	ナトリウム 1393mg	ナトリウム 811mg	ナトリウム 1334mg	ナトリウム 840mg	ナトリウム 1363mg	ナトリウム 792mg	ナトリウム 1315mg	ナトリウム 904mg	ナトリウム 1427mg
食塩相当量 2.2g	食塩相当量 3.5g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 3.5g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 3.3g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 3.6g
夕食	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦か 卵乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と昆布の煮物 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)
栄養価 エネルギー 172kcal	栄養価 エネルギー 346kcal	栄養価 エネルギー 205kcal	栄養価 エネルギー 379kcal	栄養価 エネルギー 179kcal	栄養価 エネルギー 353kcal	栄養価 エネルギー 139kcal	栄養価 エネルギー 313kcal	栄養価 エネルギー 164kcal	栄養価 エネルギー 338kcal
蛋白質 9.4g	蛋白質 13.2g	蛋白質 12.0g	蛋白質 15.8g	蛋白質 7.0g	蛋白質 10.8g	蛋白質 8.6g	蛋白質 12.4g	蛋白質 8.1g	蛋白質 11.9g
脂質 6.4g	脂質 7.1g	脂質 9.2g	脂質 9.9g	脂質 9.0g	脂質 9.7g	脂質 4.6g	脂質 5.3g	脂質 7.7g	脂質 8.4g
炭水化物 21.2g	炭水化物 59.6g	炭水化物 19.0g	炭水化物 57.4g	炭水化物 17.4g	炭水化物 55.8g	炭水化物 16.7g	炭水化物 55.1g	炭水化物 15.4g	炭水化物 53.8g
ナトリウム 711mg	ナトリウム 1234mg	ナトリウム 942mg	ナトリウム 1465mg	ナトリウム 695mg	ナトリウム 1218mg	ナトリウム 953mg	ナトリウム 1476mg	ナトリウム 637mg	ナトリウム 1160mg
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 3.8g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 3.0g
合計	栄養価 エネルギー 471kcal	栄養価 エネルギー 993kcal	栄養価 エネルギー 478kcal	栄養価 エネルギー 1000kcal	栄養価 エネルギー 505kcal	栄養価 エネルギー 1027kcal	栄養価 エネルギー 434kcal	栄養価 エネルギー 956kcal	栄養価 エネルギー 965kcal
	蛋白質 22.7g	蛋白質 34.1g	蛋白質 22.5g	蛋白質 33.9g	蛋白質 20.6g	蛋白質 32.0g	蛋白質 16.2g	蛋白質 27.6g	蛋白質 16.9g
	脂質 19.8g	脂質 21.9g	脂質 22.0g	脂質 24.1g	脂質 25.0g	脂質 27.1g	脂質 17.6g	脂質 19.7g	脂質 21.7g
	炭水化物 52.1g	炭水化物 167.3g	炭水化物 47.1g	炭水化物 162.3g	炭水化物 51.1g	炭水化物 166.3g	炭水化物 56.6g	炭水化物 171.8g	炭水化物 45.6g
	ナトリウム 2307mg	ナトリウム 3876mg	ナトリウム 2365mg	ナトリウム 3934mg	ナトリウム 2109mg	ナトリウム 3678mg	ナトリウム 2166mg	ナトリウム 3735mg	ナトリウム 2098mg
	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 9.8g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 10.0g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 9.4g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 9.5g	食塩相当量 5.3g
	★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。	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。



- 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。



- 【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