

「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)		
朝	食	★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 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★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)		
		乳麦 乳麦か 麦			卵麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 311kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 118kcal	フルセット 292kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 71kcal	フルセット 245kcal
		たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	4.6g	8.4g	たんぱく質	3.4g	7.2g	たんぱく質	3.4g	7.2g	たんぱく質	1.9g	5.7g
夕	食	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
		炭水化物	15.4g	53.8g	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
合	計	ナトリウム	726mg	1249mg	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
		食塩相当量	1.8g	3.2g	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
朝	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 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 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 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 162kcal	フルセット 336kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 154kcal	フルセット 328kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal
		たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	5.9g	9.7g	たんぱく質	10.2g	14.0g	たんぱく質	4.2g	8.0g	たんぱく質	6.9g	10.7g
夕	食	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g
		炭水化物	15.5g	53.9g	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
合	計	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	904mg	1427mg
		食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
朝	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 クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★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)		
		乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦か 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 172kcal	フルセット 346kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 179kcal	フルセット 353kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 139kcal	フルセット 313kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 164kcal	フルセット 338kcal
		たんぱく質	9.4g	13.2g	たんぱく質	12.0g	15.8g	たんぱく質	7.0g	10.8g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.1g	11.9g
夕	食	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
		炭水化物	21.2g	59.6g	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
合	計	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	953mg	1476mg	ナトリウム	637mg	1160mg
		食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
朝	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 471kcal	フルセット 993kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 478kcal	フルセット 1000kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 505kcal	フルセット 1027kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 434kcal	フルセット 956kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 443kcal	フルセット 965kcal
		たんぱく質	22.7g	34.1g	たんぱく質	22.5g	33.9g	たんぱく質	20.6g	32.0g	たんぱく質	16.2g	27.6g	たんぱく質	16.9g	28.3g
昼	食	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g
		炭水化物	52.1g	167.3g	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
夕	食	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2098mg	3667mg
		食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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。

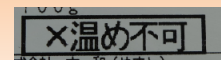
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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