

「ムース食」 週間献立表

	7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)		
朝 食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★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)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal
	蛋白質	0.7g	4.4g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	9.9g	48.0g	炭水化物	13.1g	51.2g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g
	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	492mg	1014mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	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	
昼 食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	213kcal	390kcal	エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.4g	57.5g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g
	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	836mg	1358mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	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	
夕 食	★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんと煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	283kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	385kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	24.5g	62.6g	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	17.8g	55.9g
	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	647mg	1169mg	ナトリウム	805mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1393mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal	エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal
	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	13.3g	24.4g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	18.2g	29.3g
	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g
	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.0g	163.3g	炭水化物	56.3g	170.6g	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	48.3g	162.6g
ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2150mg	3716mg	ナトリウム	2006mg	3572mg	ナトリウム	2316mg	3882mg	ナトリウム	2142mg	3708mg	
食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	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	

★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。

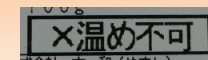
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



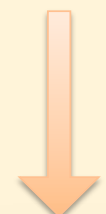
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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