

週間献立表（ムース食）

| 1月26日(月) | | 1月27日(火) | | 1月28日(水) | | 1月29日(木) | | 1月30日(金) | |
|-----------|---------|-------------|-------|--------------|---------|-------------|---------|--------------|-------|
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| 五色煮豆 | 卵麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 豚すき | 乳麦 | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 |
| 大根とひじきの煮物 | 麦 | 白花豆煮 | 麦 | 一夜漬 | 乳麦 | ひじき煮 | 乳麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| 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 |
| エネルギー | 118kcal | 292kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal | エネルギー | 71kcal | 245kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | 蛋白質 | 1.9g | 5.7g | 蛋白質 |
| 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 2.5g | 3.2g | 脂質 |
| 炭水化物 | 15.6g | 54.0g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 11.0g | 49.4g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 574mg | 1097mg | ナトリウム | 421mg | 944mg | ナトリウム | 557mg | 1080mg | ナトリウム |
| 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 | 食塩相当量 |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| 鮭の照焼 | 麦 | ナスと鶏肉のしげ焼き | 乳麦落 | 白身フライタルタル | 卵乳麦 | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | 焼肉炒め | 乳麦 |
| ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 五色煮 | 乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 |
| 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 大根なます | 麦 |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| 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 |
| エネルギー | 208kcal | 382kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 10.2g | 14.0g | 蛋白質 | 4.2g | 8.0g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 |
| 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 |
| 炭水化物 | 18.1g | 56.5g | 炭水化物 | 18.6g | 57.0g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 840mg | 1363mg | ナトリウム | 792mg | 1315mg | ナトリウム | 904mg | 1427mg | ナトリウム |
| 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 | 食塩相当量 |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| クリームコロッケ | 乳麦か | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | 鶏の西京焼き | 乳麦 |
| きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | はんべんの玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | きのこきんぴら | 乳麦 |
| 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリーヌ | 卵乳麦 | 黒豆煮 | 乳麦 | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | 青菜のおひたし | 乳麦 |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| 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 |
| エネルギー | 179kcal | 353kcal | エネルギー | 139kcal | 313kcal | エネルギー | 164kcal | 338kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 8.1g | 11.9g | 蛋白質 |
| 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 4.6g | 5.3g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 |
| 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 695mg | 1218mg | ナトリウム | 953mg | 1476mg | ナトリウム | 637mg | 1160mg | ナトリウム |
| 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 | 食塩相当量 |
| 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 |
| エネルギー | 505kcal | 1027kcal | エネルギー | 434kcal | 956kcal | エネルギー | 443kcal | 965kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 20.6g | 32.0g | 蛋白質 | 16.2g | 27.6g | 蛋白質 | 16.9g | 28.3g | 蛋白質 |
| 脂質 | 25.0g | 27.1g | 脂質 | 17.6g | 19.7g | 脂質 | 21.7g | 23.8g | 脂質 |
| 炭水化物 | 51.1g | 166.3g | 炭水化物 | 56.6g | 171.8g | 炭水化物 | 45.6g | 160.8g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 2109mg | 3678mg | ナトリウム | 2166mg | 3735mg | ナトリウム | 2098mg | 3667mg | ナトリウム |
| 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 | 食塩相当量 |

※★はフルセットのメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※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、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかりつけの医師にご相談ください。

※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

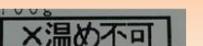
⑥生活協同組合コープしが

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

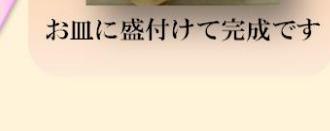
(あ) 湯せん

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



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