

週間献立表 (ムース食)

		3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)					
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦			きのこの玉子とじ	卵乳麦			鶏団子の中華風	卵乳麦か			豚すき	乳麦			はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
	大根と椎茸の煮物	麦			一夜漬	乳麦			ひじきと大豆の煮物	乳麦			若芽とパインの酢の物	麦			赤玉南瓜の煮物	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	
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	107kcal	281kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	4.2g	4.9g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	11.7g	50.1g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	555mg	1078mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	赤魚の生姜煮	乳麦			鶏の西京焼き	乳麦			鮭のおろし煮	麦			スパイシーチキン	乳麦			白身の味噌煮	乳麦	
	野菜の味噌風味	乳麦			五色煮	乳麦			ブロッコリーの煮物	乳麦			黒豆煮	乳麦			がんも煮	麦	
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦			大根と竹輪の酢の物	乳麦			マリネサラダ	卵乳麦			法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦			野菜の三杯酢	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		
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	179kcal	353kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	384kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	8.1g	11.9g	11.9g	蛋白質	5.1g	8.9g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	12.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	7.8g	8.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.0g	57.4g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g
	ナトリウム	861mg	1384mg	1384mg	ナトリウム	759mg	1282mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	1337mg	ナトリウム	748mg	1271mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦			和風煮込みハンバーグ	乳麦			焼肉炒め	乳麦			白身の照焼き	乳麦			鶏の幽庵焼き	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか			法蓮草と油揚げの煮物	麦			切干大根煮	乳麦			大根とベーコンの煮物	卵乳麦			豚肉と大根の煮物	麦	
	白菜と若芽の煮物	乳麦			サラダスパゲティ	卵乳麦か			青菜のわさび和え	卵乳麦			切昆布と竹の子の煮物	乳麦			法蓮草のおひたし	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		
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	133kcal	307kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	6.4g	7.1g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	14.9g	53.3g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	703mg	1226mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	3.4g	食塩相当量	2.1g	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	419kcal	941kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	1006kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.4g	29.8g	29.8g	蛋白質	13.8g	25.2g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	28.9g	蛋白質	17.4g	28.8g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂質	18.4g	20.5g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.6g	160.8g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	2119mg	3688mg	3688mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	3806mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
食塩相当量	5.4g	9.3g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.3g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

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

※★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かかり付けの医師にご相談ください。
 ※アレルギーは特定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。