

週間献立表（ムース食）



9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						
	豚すき		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	大根の千切煮		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦				
	若芽とパインの酢の物		麦	赤玉南瓜の煮物		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦	昆布の佃煮		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				
	エネルギー	90kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal				
	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g				
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g				
	炭水化物	13.9g	52.0g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g				
	ナトリウム	532mg	1054mg	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg				
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g				
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						
	スパイシーチキン		乳麦	白身の味噌煮		乳麦	とんかつ		卵乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦				
	黒豆煮		乳麦	がんも煮		麦	鶏大根の味噌煮		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	大豆大根煮		卵乳麦				
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	野菜の三杯酢		麦	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		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				
	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	203kcal	380kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal				
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g				
	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	7.0g	7.7g				
	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.5g	59.6g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g				
ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	846mg	1368mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg					
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g					
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						
	白身の照焼き		乳麦	鶏の幽庵焼き		乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦				
	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦	肉団子の甘酢煮		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	若芽のゴマ酢和え		麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	菜の花の辛子和え		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				
	エネルギー	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal				
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g				
	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.2g	11.9g				
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g				
ナトリウム	808mg	1330mg	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg					
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	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g					
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	442kcal	973kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	531kcal	1062kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal				
	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	14.2g	25.3g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g				
	脂 質	20.3g	22.4g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.7g	29.8g	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	23.6g	25.7g				
	炭水化物	48.6g	162.9g	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.3g	169.6g	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g				
	ナトリウム	2088mg	3654mg	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2216mg	3782mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg				
	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.5g				