

週間献立表（ムース食）

生活協同組合コープしが

		9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
朝 食	★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	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	118kcal	295kcal		エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal
	蛋白質	3.4g	7.1g		蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	0.7g	4.4g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂質	5.2g	5.9g		脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g
昼 食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き	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	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	208kcal	385kcal		エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	148kcal	325kcal
	蛋白質	10.2g	13.9g		蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.0g
	脂質	10.8g	11.5g		脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
夕 食	★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		はんぺんの玉子とじ	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ネ	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	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	356kcal		エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g		蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	9.0g	9.7g		脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g
合 計	★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		はんぺんの玉子とじ	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ネ	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	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	505kcal	1036kcal		エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	433kcal	964kcal
	蛋白質	20.6g	31.7g		蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	16.9g	28.0g	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	13.3g	24.4g
	脂質	25.0g	27.1g		脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g
計	炭水化物	51.1g	165.4g		炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.1g	163.4g
	ナトリウム	2109mg	3675mg		ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2098mg	3664mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2155mg	3721mg
	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	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g

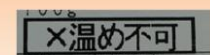
※★はフルセットのメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。