

週間献立表（ムース食）

生活協同組合コープしが

10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		五目豆腐煮	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	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	72kcal	249kcal	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	
蛋白質	1.9g	5.6g	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	
脂 質	2.5g	3.2g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	4.4g	5.1g	脂 質	4.8g	5.5g	
炭水化物	11.1g	49.2g	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	
ナトリウム	557mg	1079mg	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	
食塩相当量	1.4g	2.7g	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	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
	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		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	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		マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	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	208kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	148kcal	325kcal	エネルギー	213kcal	390kcal	エネルギー	170kcal	347kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	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
脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	7.2g	7.9g	
炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.5g	57.6g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.3g	55.4g	
ナトリウム	904mg	1426mg	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	841mg	1363mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	927mg	1449mg	
食塩相当量	2.3g	3.6g	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	
夕 食	★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		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦	
	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		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
	★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	164kcal	341kcal	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	289kcal	466kcal	
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	4.7g	8.4g	
脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	20.6g	21.3g	
炭水化物	15.4g	53.5g	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	20.6g	58.7g	
ナトリウム	637mg	1159mg	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	797mg	1319mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	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	
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	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	433kcal	964kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal	エネルギー	564kcal	1095kcal
	蛋白質	16.9g	28.0g	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	13.3g	24.4g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	16.2g	27.3g
	脂 質	21.7g	23.8g	脂 質	18.3g	20.4g	脂 質	20.6g	22.7g	脂 質	24.3g	26.4g	脂 質	32.6g	34.7g
	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.1g	163.4g	炭水化物	56.3g	170.6g	炭水化物	51.2g	165.5g
	ナトリウム	2098mg	3664mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2155mg	3721mg	ナトリウム	2006mg	3572mg	ナトリウム	2308mg	3874mg
	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	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g

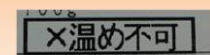
※★はフルセットのメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

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秒ーオススメ

- 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。