

「ムース食」 週間献立表

注文締切：6/18 (火)

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)		
朝 食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★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	104kcal	278kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	
ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	434mg	957mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★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	202kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	340kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.6g	56.0g	
ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
夕 食	★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★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	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	410kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.4g	
ナトリウム	857mg	1380mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	699mg	1222mg	ナトリウム	823mg	1344mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	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	511kcal	1033kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	462kcal	985kcal
	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.8g	31.2g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g
	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.3g	23.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g
	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	49.5g	164.7g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	44.9g	160.2g
ナトリウム	2434mg	4003mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2181mg	3750mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	
食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	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。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。