

「ムース食」 週間献立表

注文締切：12/10（水）★いつもより締切が早いです。

		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)	
朝	食	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)	
		卵乳麦 麦		卵乳麦 麦		麦 麦		乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 87kcal 261kcal たんぱく質 2.6g 6.4g 脂質 3.3g 4.0g 炭水化物 12.6g 51.0g ナトリウム 561mg 1084mg 食塩相当量 1.4g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 105kcal 279kcal たんぱく質 2.6g 6.4g 脂質 4.8g 5.5g 炭水化物 13.3g 51.7g ナトリウム 584mg 1107mg 食塩相当量 1.5g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 103kcal 277kcal たんぱく質 2.9g 6.7g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 13.0g 51.4g ナトリウム 462mg 985mg 食塩相当量 1.2g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 142kcal 316kcal たんぱく質 4.0g 7.8g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 17.2g 55.6g ナトリウム 626mg 1149mg 食塩相当量 1.6g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 97kcal 271kcal たんぱく質 4.8g 8.6g 脂質 4.1g 4.8g 炭水化物 11.1g 49.5g ナトリウム 619mg 1142mg 食塩相当量 1.6g 2.9g	
		スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦		白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦		鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 213kcal 387kcal たんぱく質 6.0g 9.8g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 794mg 1317mg 食塩相当量 2.0g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 170kcal 344kcal たんぱく質 8.9g 12.7g 脂質 7.2g 7.9g 炭水化物 17.3g 55.7g ナトリウム 927mg 1450mg 食塩相当量 2.4g 3.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 193kcal 367kcal たんぱく質 8.4g 12.2g 脂質 9.6g 10.3g 炭水化物 17.5g 55.9g ナトリウム 809mg 1332mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 196kcal 370kcal たんぱく質 8.0g 11.8g 脂質 8.5g 9.2g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 910mg 1433mg 食塩相当量 2.3g 3.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 162kcal 336kcal たんぱく質 6.1g 9.9g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 19.3g 57.7g ナトリウム 736mg 1259mg 食塩相当量 1.9g 3.2g	
		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 卵乳麦 麦		とんかつ 卵乳麦 卵乳麦 麦		白身魚しんじょう 卵乳麦 卵乳麦 麦		鶏肉のデミソース煮 乳麦 卵乳麦 麦	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 493kcal 1015kcal たんぱく質 18.0g 29.4g 脂質 23.2g 25.3g 炭水化物 55.8g 171.0g ナトリウム 2002mg 3571mg 食塩相当量 5.0g 9.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 558kcal 1080kcal たんぱく質 16.0g 27.4g 脂質 32.1g 34.2g 炭水化物 51.0g 166.2g ナトリウム 2315mg 3884mg 食塩相当量 5.9g 9.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 504kcal 1026kcal たんぱく質 18.2g 29.6g 脂質 25.7g 27.8g 炭水化物 48.3g 163.5g ナトリウム 2142mg 3711mg 食塩相当量 5.5g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 511kcal 1033kcal たんぱく質 18.7g 30.1g 脂質 25.1g 27.2g 炭水化物 53.7g 168.9g ナトリウム 2262mg 3831mg 食塩相当量 5.7g 9.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 455kcal 977kcal たんぱく質 21.0g 32.4g 脂質 18.1g 20.2g 炭水化物 53.5g 168.7g ナトリウム 2116mg 3685mg 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。