

「ムース食」週間献立表

注文締切：12/24（水）

★いつもより締切が早いです。

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)					
★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	温泉玉子 卵麦 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)				
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 1.4g	フルセット 278kcal 4.5g 5.6g 8.6g 605mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 4.4g 2.4g 16.4g 437mg 1.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 8.2g 3.1g 54.8g 960mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 281kcal 6.1g 4.7g 50.8g 1050mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 281kcal 9.0g 4.9g 50.1g 1078mg 2.7g
昼食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 牛乳と根菜の煮物 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 麦 乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 343kcal 11.5g 7.8g 57.3g 1521mg 3.9g	フルセット 202kcal 7.4g 10.4g 19.8g 1014mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 376kcal 11.2g 11.1g 58.2g 1537mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 339kcal 9.2g 8.1g 15.8g 818mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 351kcal 13.0g 8.1g 54.2g 1341mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 353kcal 10.0g 9.6g 56.2g 758mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 353kcal 8.1g 7.8g 56.2g 1281mg 3.3g
夕食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身フライタルタル 卵乳麦 白菜と麺の玉子とじ 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 卵乳麦 白菜と麺の玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 白身のおろし煮 卵乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★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 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 青菜のおひたし 卵乳麦 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 334kcal 10.3g 8.1g 55.2g 1268mg 3.2g	フルセット 206kcal 4.9g 12.6g 18.7g 849mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 380kcal 8.7g 13.3g 57.1g 1372mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 373kcal 10.1g 12.4g 55.6g 819mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 364kcal 11.2g 7.8g 58.1g 901mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 364kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 307kcal 5.1g 6.4g 14.9g 703mg 1.8g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 959kcal 512kcal 28.3g 21.3g 164.1g 3877mg 9.9g	フルセット 512kcal 1034kcal 16.8g 28.6g 47.1g 2468mg 6.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 459kcal 981kcal 19.9g 21.5g 49.4g 4037mg 10.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 462kcal 984kcal 19.7g 20.7g 49.9g 3643mg 5.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 419kcal 941kcal 18.4g 22.8g 165.1g 2186mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 419kcal 941kcal 29.8g 18.4g 160.8g 3755mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 419kcal 941kcal 20.5g 18.4g 160.8g 3688mg 9.3g

★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。

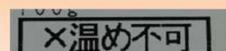
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に60°C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。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒—オススメ

【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