

「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)		
朝	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★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		
昼	★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★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 ★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 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		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 108kcal 282kcal たんぱく質 2.7g 6.5g 脂質 4.7g 5.4g 炭水化物 13.2g 51.6g ナトリウム 565mg 1088mg 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 104kcal 278kcal たんぱく質 4.5g 8.3g 脂質 5.6g 6.3g 炭水化物 8.6g 47.0g ナトリウム 605mg 1128mg 食塩相当量 1.5g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 95kcal 269kcal たんぱく質 4.4g 8.2g 脂質 2.4g 3.1g 炭水化物 16.4g 54.8g ナトリウム 437mg 960mg 食塩相当量 1.1g 2.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 95kcal 269kcal たんぱく質 2.3g 6.1g 脂質 4.0g 4.7g 炭水化物 12.4g 50.8g ナトリウム 527mg 1050mg 食塩相当量 1.3g 2.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 107kcal 281kcal たんぱく質 5.2g 9.0g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 11.7g 50.1g ナトリウム 555mg 1078mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 169kcal 343kcal たんぱく質 7.7g 11.5g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 18.9g 57.3g ナトリウム 998mg 1521mg 食塩相当量 2.5g 3.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 202kcal 376kcal たんぱく質 7.4g 11.2g 脂質 10.4g 11.1g 炭水化物 19.8g 58.2g ナトリウム 1014mg 1537mg 食塩相当量 2.6g 3.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 165kcal 339kcal たんぱく質 9.2g 13.0g 脂質 7.4g 8.1g 炭水化物 15.8g 54.2g ナトリウム 818mg 1341mg 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 177kcal 351kcal たんぱく質 6.2g 10.0g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 758mg 1281mg 食塩相当量 1.9g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 179kcal 353kcal たんぱく質 8.1g 11.9g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 19.0g 57.4g ナトリウム 861mg 1384mg 食塩相当量 2.2g 3.5g		
食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 大根の千切煮 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★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 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 卵乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 160kcal 334kcal たんぱく質 6.5g 10.3g 脂質 7.4g 8.1g 炭水化物 16.8g 55.2g ナトリウム 745mg 1268mg 食塩相当量 1.9g 3.2g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 206kcal 380kcal たんぱく質 4.9g 8.7g 脂質 12.6g 13.3g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 849mg 1372mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 199kcal 373kcal たんぱく質 6.3g 10.1g 脂質 11.7g 12.4g 炭水化物 17.2g 55.6g ナトリウム 819mg 1342mg 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 190kcal 364kcal たんぱく質 11.2g 15.0g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 19.7g 58.1g ナトリウム 901mg 1424mg 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 133kcal 307kcal たんぱく質 5.1g 8.9g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 14.9g 53.3g ナトリウム 703mg 1226mg 食塩相当量 1.8g 3.1g		
合	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 437kcal 959kcal たんぱく質 16.9g 28.3g 脂質 19.2g 21.3g 炭水化物 48.9g 164.1g ナトリウム 2308mg 3877mg 食塩相当量 5.8g 9.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 512kcal 1034kcal たんぱく質 16.8g 28.2g 脂質 28.6g 30.7g 炭水化物 47.1g 162.3g ナトリウム 2468mg 4037mg 食塩相当量 6.3g 10.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 459kcal 981kcal たんぱく質 19.9g 31.3g 脂質 21.5g 23.6g 炭水化物 49.4g 164.6g ナトリウム 2074mg 3643mg 食塩相当量 5.3g 9.2g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 462kcal 984kcal たんぱく質 19.7g 31.1g 脂質 20.7g 22.8g 炭水化物 49.9g 165.1g ナトリウム 2186mg 3755mg 食塩相当量 5.5g 9.6g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 419kcal 941kcal たんぱく質 18.4g 29.8g 脂質 18.4g 20.5g 炭水化物 45.6g 160.8g ナトリウム 2119mg 3688mg 食塩相当量 5.4g 9.3g		
計	★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。														

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**1.5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

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。