

「ムース食」 週間献立表

注文締切：1/6（火）

	1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
朝	★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 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 89kcal 263kcal たんぱく質 2.1g 5.9g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 13.8g 52.2g ナトリウム 532mg 1055mg 食塩相当量 1.4g 2.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 122kcal 296kcal たんぱく質 3.6g 7.4g 脂質 4.5g 5.2g 炭水化物 16.8g 55.2g ナトリウム 453mg 976mg 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 132kcal 306kcal たんぱく質 3.9g 7.7g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 13.3g 51.7g ナトリウム 602mg 1125mg 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 91kcal 265kcal たんぱく質 2.9g 6.7g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 14.1g 52.5g 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 100kcal 274kcal たんぱく質 1.8g 5.6g 脂質 5.4g 6.1g 炭水化物 12.5g 50.9g ナトリウム 504mg 1027mg 食塩相当量 1.3g 2.6g		
昼	★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 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 211kcal 385kcal たんぱく質 8.8g 12.6g 脂質 11.5g 12.2g 炭水化物 18.0g 56.4g ナトリウム 748mg 1271mg 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 184kcal 358kcal たんぱく質 8.9g 12.7g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g ナトリウム 825mg 1348mg 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 197kcal 371kcal たんぱく質 5.4g 9.2g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 854mg 1377mg 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 207kcal 381kcal たんぱく質 8.6g 12.4g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 20.8g 59.2g ナトリウム 967mg 1490mg 食塩相当量 2.5g 3.8g			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 7.0g 10.8g 脂質 7.9g 8.6g 炭水化物 17.2g 55.6g ナトリウム 833mg 1356mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		
夕	★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 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 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 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 141kcal 315kcal たんぱく質 6.5g 10.3g 脂質 5.7g 6.4g 炭水化物 16.7g 55.1g ナトリウム 808mg 1331mg 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 180kcal 354kcal たんぱく質 7.6g 11.4g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 18.5g 56.9g ナトリウム 839mg 1362mg 食塩相当量 2.1g 3.5g			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 4.7g 8.5g 脂質 10.2g 10.9g 炭水化物 20.5g 58.9g ナトリウム 768mg 1291mg 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 187kcal 361kcal たんぱく質 6.9g 10.7g 脂質 9.9g 10.6g 炭水化物 16.4g 54.8g ナトリウム 855mg 1378mg 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 224kcal 398kcal たんぱく質 8.7g 12.5g 脂質 11.2g 11.9g 炭水化物 21.6g 60.0g ナトリウム 882mg 1405mg 食塩相当量 2.2g 3.6g		
合	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 441kcal 963kcal たんぱく質 17.4g 28.8g 脂質 20.3g 22.4g 炭水化物 48.5g 163.7g ナトリウム 2088mg 3657mg 食塩相当量 5.4g 9.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 486kcal 1008kcal たんぱく質 20.1g 31.5g 脂質 20.7g 22.8g 炭水化物 53.2g 168.4g ナトリウム 2117mg 3686mg 食塩相当量 5.4g 9.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 525kcal 1047kcal たんぱく質 14.0g 25.4g 脂質 27.2g 29.3g 炭水化物 55.1g 170.3g ナトリウム 2224mg 3793mg 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 485kcal 1007kcal たんぱく質 18.4g 29.8g 脂質 22.5g 24.6g 炭水化物 51.3g 166.5g ナトリウム 2284mg 3853mg 食塩相当量 5.9g 9.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 489kcal 1011kcal たんぱく質 17.5g 28.9g 脂質 24.5g 26.6g 炭水化物 51.3g 166.5g ナトリウム 2219mg 3788mg 食塩相当量 5.6g 9.6g		
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**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

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。