

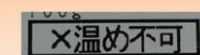
週間献立表 (ムース食)

		5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)				
朝	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め			卵乳麦	肉団子の甘酢煮			卵乳麦	豚肉と大根の煮物			麦	牛肉と根菜の煮物			乳麦
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物			麦	一夜漬			乳麦	若芽のゴマ酢和え			麦	昆布の佃煮			麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	609mg	1132mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン			乳麦	白身の味噌煮			乳麦	鶏の幽庵焼き			乳麦	鮭の西京焼			乳麦
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物			麦	大根の千切煮			乳麦	昆布煮豆			乳麦	油揚げと菜の花の煮物			麦
	大根なます	麦	マリーネサラダ			卵乳麦	もやしサラダ			卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ			卵乳麦	メンマの中華和え			乳麦か
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	863mg	1386mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮			麦	とんかつ			卵乳麦	白身魚しんじょう			卵乳麦	鶏肉のデミソース煮			乳麦
	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物			乳麦	ひじきとベーコンの煮物			卵乳麦	がんも煮			麦	白菜と麩の玉子とじ			卵乳麦
	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢			麦	サラダスパゲティ			卵乳麦か	菜の花の辛子和え			乳麦	大豆大根煮			卵乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	★味噌汁(とろみ)			麦	
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	721mg	1244mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.2g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	432kcal	954kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	171.2g	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2193mg	3762mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

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。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※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。
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。