

週間献立表 (ムース食)

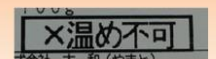
| 12月23日(月) | | | 12月24日(火) | | | 12月25日(水) | | | 12月26日(木) | | | 12月27日(金) | | | | |
|-----------|---------|------------|-----------|----------|--------------|-----------|---------|------------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|------------|----------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | ★全粥240g | 温泉玉子 | 卵麦 | ★全粥240g | 五色煮豆 | 卵麦 | ★全粥240g | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | |
| | | 昆布の佃煮 | 麦 | | メンマの中華和え | 乳麦か | | ふきの煮物 | 乳麦 | | 大根とひじきの煮物 | 麦 | | 白花豆煮 | 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 | |
| | 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 | 101kcal | 275kcal | 275kcal | エネルギー | 137kcal | 311kcal | 311kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal | 293kcal | エネルギー | 118kcal | 292kcal | 292kcal | |
| 蛋白質 | 1.8g | 5.6g | 5.6g | 蛋白質 | 4.1g | 7.9g | 7.9g | 蛋白質 | 4.6g | 8.4g | 8.4g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | 7.2g | |
| 脂質 | 5.4g | 6.1g | 6.1g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 7.3g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 7.0g | 脂質 | 5.2g | 5.9g | 5.9g | |
| 炭水化物 | 12.8g | 51.2g | 51.2g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 53.8g | 炭水化物 | 10.7g | 49.1g | 49.1g | 炭水化物 | 15.6g | 54.0g | 54.0g | |
| ナトリウム | 490mg | 1013mg | 1013mg | ナトリウム | 726mg | 1249mg | 1249mg | ナトリウム | 612mg | 1135mg | 1135mg | ナトリウム | 573mg | 1096mg | 1096mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 2.6g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 2.8g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 鮭の照焼 | 麦 | ★全粥240g | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦落 | |
| | | 五目豆腐煮 | 乳麦 | | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | 大根煮 | 乳麦 | | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | |
| | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 菜の花のおひたし | 乳麦 | | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | | 白菜と若芽の煮物 | 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 | |
| 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 | 165kcal | 339kcal | 339kcal | エネルギー | 162kcal | 336kcal | 336kcal | エネルギー | 154kcal | 328kcal | 328kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal | 382kcal | |
| 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 10.8g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 13.0g | 蛋白質 | 5.9g | 9.7g | 9.7g | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 13.9g | |
| 脂質 | 7.9g | 8.6g | 8.6g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 7.5g | 脂質 | 6.5g | 7.2g | 7.2g | 脂質 | 10.8g | 11.5g | 11.5g | |
| 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | 55.6g | 炭水化物 | 15.5g | 53.9g | 53.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 55.8g | 炭水化物 | 18.1g | 56.5g | 56.5g | |
| ナトリウム | 833mg | 1356mg | 1356mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | 1393mg | ナトリウム | 811mg | 1334mg | 1334mg | ナトリウム | 849mg | 1372mg | 1372mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 3.5g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏の照焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 白身のおろし煮 | 乳麦 | ★全粥240g | クリームコロッケ | 乳麦か | ★全粥240g | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | |
| | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 昆布煮豆 | 乳麦 | | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | |
| | | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | | 若竹煮 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | | 法蓮草とハムのマリネ | 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 | |
| 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 | 224kcal | 398kcal | 398kcal | エネルギー | 177kcal | 351kcal | 351kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal | 379kcal | エネルギー | 179kcal | 353kcal | 353kcal | |
| 蛋白質 | 8.7g | 12.5g | 12.5g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 13.0g | 蛋白質 | 11.9g | 15.7g | 15.7g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 10.8g | |
| 脂質 | 11.2g | 11.9g | 11.9g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 7.0g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 9.9g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 9.7g | |
| 炭水化物 | 21.6g | 60.0g | 60.0g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 59.7g | 炭水化物 | 19.1g | 57.5g | 57.5g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 55.8g | |
| ナトリウム | 882mg | 1405mg | 1405mg | ナトリウム | 711mg | 1234mg | 1234mg | ナトリウム | 930mg | 1453mg | 1453mg | ナトリウム | 695mg | 1218mg | 1218mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.6g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 3.1g | |
| 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 | |
| | エネルギー | 490kcal | 1012kcal | 1012kcal | エネルギー | 476kcal | 998kcal | 998kcal | エネルギー | 478kcal | 1000kcal | 1000kcal | エネルギー | 505kcal | 1027kcal | 1027kcal |
| | 蛋白質 | 17.5g | 28.9g | 28.9g | 蛋白質 | 22.5g | 33.9g | 33.9g | 蛋白質 | 22.4g | 33.8g | 33.8g | 蛋白質 | 20.5g | 31.9g | 31.9g |
| | 脂質 | 24.5g | 26.6g | 26.6g | 脂質 | 19.7g | 21.8g | 21.8g | 脂質 | 22.0g | 24.1g | 24.1g | 脂質 | 25.0g | 27.1g | 27.1g |
| 炭水化物 | 51.6g | 166.8g | 166.8g | 炭水化物 | 52.2g | 167.4g | 167.4g | 炭水化物 | 47.2g | 162.4g | 162.4g | 炭水化物 | 51.1g | 166.3g | 166.3g | |
| ナトリウム | 2205mg | 3774mg | 3774mg | ナトリウム | 2307mg | 3876mg | 3876mg | ナトリウム | 2353mg | 3922mg | 3922mg | ナトリウム | 2117mg | 3686mg | 3686mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 9.6g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.8g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.0g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 9.4g | |

※★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。

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