

週間献立表 (ムース食)

		4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)				
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦			切干大根と小松菜の煮物			鶏つくねとフキの煮物			卵乳麦			温泉玉子				
	昆布の佃煮	麦			ベーコンのごま酢和え			卵乳麦			菜の花のおひたし			乳麦				
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	4.4g	8.2g	
脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	2.4g	3.1g	
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	16.4g	54.8g	
ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	437mg	960mg	
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	白身の味噌煮	乳麦			鶏の照焼			乳麦			赤魚の味噌煮			乳麦				
	五色煮豆	卵麦			赤玉南瓜の煮物			麦			薩摩芋と切昆布の煮物			乳麦				
	法蓮草のおひたし	乳麦			きのこきんぴら			乳麦			もやしサラダ			卵乳麦				
★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	
蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	9.2g	13.0g	
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	7.4g	8.1g	
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	
ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	818mg	1341mg	
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	鶏肉のデミソース煮	乳麦			白身の竜田揚げ			乳麦			豚肉の生姜焼			乳麦				
	ひじき煮	乳麦			白花豆煮			麦			大根の干切煮			乳麦				
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦			ゴボウのピリ辛サラダ			卵乳麦			ひじきとベーコンの煮物			卵乳麦				
★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	
蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	6.3g	10.1g	
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	11.6g	12.3g	
炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	815mg	1338mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	497kcal	1019kcal	エネルギー	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	459kcal	981kcal
	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	21.4g	23.5g
	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.4g	164.6g
ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

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。