

週間献立表（ムース食）

⑥生活協同組合コープしが

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★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	麦	鶏つくねとキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦
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	一夜漬	乳麦	若竹煮	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
エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質
脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物
ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム
食塩相当量	1.5g	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
★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	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	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	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	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	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	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
エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー
蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質
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
ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量
★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	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしげ焼き	乳麦落
ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麸の玉子とじ	卵乳麦
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	ハムとブロッコリーのマリネ	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	★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
エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー
蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質
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
ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム
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
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
エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	437kcal	959kcal	エネルギー
蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質
脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質
炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物
ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1859mg	3428mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム
食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量

※★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もあります。※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つけの医師にご相談ください。

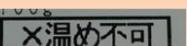
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒—オススメ

【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