

週間献立表 (ムース食)

⑥生活協同組合コープしが

| 1月12日(月) | | 1月13日(火) | | 1月14日(水) | | 1月15日(木) | | 1月16日(金) | |
|-------------|---------|----------------|-------|--------------|----------|--------------|---------|--------------|-------|
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | 温泉玉子 | 卵麦 | 金時豆の煮物 | 乳麦 | 五目豆腐煮 | 乳麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 |
| 菜の花のおひたし | 乳麦 | 一夜漬 | 乳麦 | 若竹煮 | 麦 | 大根なます | 麦 | 大根と椎茸の煮物 | 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 | 108kcal | 282kcal | エネルギー | 104kcal | 278kcal | エネルギー | 95kcal | 269kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 2.7g | 6.5g | 蛋白質 | 4.5g | 8.3g | 蛋白質 | 4.4g | 8.2g | 蛋白質 |
| 脂質 | 4.7g | 5.4g | 脂質 | 5.6g | 6.3g | 脂質 | 2.4g | 3.1g | 脂質 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| 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 | クリームコロッケ | 乳麦か | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 |
| 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 | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 野菜の味噌風味 | 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 | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★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 | 169kcal | 343kcal | エネルギー | 202kcal | 376kcal | エネルギー | 165kcal | 339kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 7.7g | 11.5g | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 |
| 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 10.4g | 11.1g | 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 |
| 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 |
| ナトリウム | 998mg | 1521mg | ナトリウム | 1014mg | 1537mg | ナトリウム | 818mg | 1341mg | ナトリウム |
| 食塩相当量 | 2.5g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| 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 | 白身のおろし煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 |
| 大根の千切煮 | 乳麦 | 大豆大根煮 | 卵乳麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | 昆布煮豆 | 乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか |
| 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ーヌ | 卵乳麦 | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 青菜のおひたし | 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 |
| エネルギー | 160kcal | 334kcal | エネルギー | 206kcal | 380kcal | エネルギー | 199kcal | 373kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 6.5g | 10.3g | 蛋白質 | 4.9g | 8.7g | 蛋白質 | 6.3g | 10.1g | 蛋白質 |
| 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 12.6g | 13.3g | 脂質 | 11.7g | 12.4g | 脂質 |
| 炭水化物 | 16.8g | 55.2g | 炭水化物 | 18.7g | 57.1g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 745mg | 1268mg | ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 819mg | 1342mg | ナトリウム |
| 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 |
| 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 | 437kcal | 959kcal | エネルギー | 512kcal | 1034kcal | エネルギー | 459kcal | 981kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 16.9g | 28.3g | 蛋白質 | 16.8g | 28.2g | 蛋白質 | 19.9g | 31.3g | 蛋白質 |
| 脂質 | 19.2g | 21.3g | 脂質 | 28.6g | 30.7g | 脂質 | 21.5g | 23.6g | 脂質 |
| 炭水化物 | 48.9g | 164.1g | 炭水化物 | 47.1g | 162.3g | 炭水化物 | 49.4g | 164.6g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 2308mg | 3877mg | ナトリウム | 2468mg | 4037mg | ナトリウム | 2074mg | 3643mg | ナトリウム |
| 食塩相当量 | 5.8g | 9.9g | 食塩相当量 | 6.3g | 10.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 9.2g | 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。

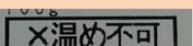
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

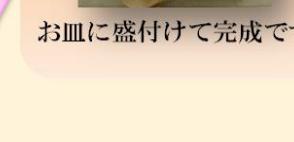
(a) 湯せん

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。

(i) 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