

# 週間献立表（ムース食）

生活協同組合コープしが

		1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
朝          食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき	乳麦			はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦			赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		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	
	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	89kcal	263kcal		エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	132kcal	306kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g		蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g
	脂 質	3.1g	3.8g		脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g
昼          食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スパイシーチキン	乳麦			白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
	黒豆煮	乳麦			がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦			野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	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	211kcal	385kcal		エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	8.8g	12.6g		蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂 質	11.5g	12.2g		脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	7.9g	8.6g
夕          食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き	乳麦			鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦			豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦			法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		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	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	141kcal	315kcal		エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	224kcal	398kcal
	蛋白質	6.5g	10.3g		蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	8.7g	12.5g
	脂 質	5.7g	6.4g		脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.2g	11.9g
合          計	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き	乳麦			鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦			豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦			法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		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	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	441kcal	963kcal		エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー	485kcal	1007kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal
	蛋白質	17.4g	28.8g		蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	17.5g	28.9g
	脂 質	20.3g	22.4g		脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	24.5g	26.6g
	炭水化物	48.5g	163.7g		炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g
	ナトリウム	2088mg	3657mg		ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2224mg	3793mg	ナトリウム	2284mg	3853mg	ナトリウム	2219mg	3788mg
	食塩相当量	5.4g	9.3g		食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g

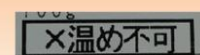
※★はフルセットのメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。

## 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秒ーオススメ

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