

# 週間献立表（ムース食）

生活協同組合コープしが

		2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)		
朝          食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か			五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
	一夜漬	乳麦			若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	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	76kcal	253kcal		エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	89kcal	266kcal
	蛋白質	2.9g	6.6g		蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	2.6g	6.3g
	脂 質	2.8g	3.5g		脂 質	3.9g	4.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g
昼          食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮	麦			スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
	ふきの煮物	乳麦			はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦			大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	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	172kcal	349kcal		エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	蛋白質	7.8g	11.5g		蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.4g	12.1g
	脂 質	8.1g	8.8g		脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g
夕          食	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め	乳麦			白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
	白菜と若芽の煮物	乳麦			ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	
	大根なます	麦			サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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	
	★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	149kcal	326kcal		エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	227kcal	404kcal
	蛋白質	3.2g	6.9g		蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂 質	6.7g	7.4g		脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.8g	12.5g
合          計	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め	乳麦			白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
	白菜と若芽の煮物	乳麦			ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	
	大根なます	麦			サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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	
	★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	397kcal	928kcal		エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	496kcal	1027kcal	エネルギー	521kcal	1052kcal
	蛋白質	13.9g	25.0g		蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	18.1g	29.2g
	脂 質	17.6g	19.7g		脂 質	29.5g	31.6g	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.4g	26.5g
	炭水化物	47.2g	161.5g		炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物	52.7g	167.0g	炭水化物	58.5g	172.8g
	ナトリウム	2152mg	3718mg		ナトリウム	2029mg	3595mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム	2207mg	3773mg	ナトリウム	1859mg	3425mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g		食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g

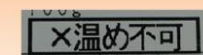
※★はフルセットのメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。

## お食事の作り方

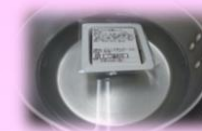
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- 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