

# 週間献立表 (ムース食)

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)	
★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
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
蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質
脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質
炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物
ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鮭のおろし煮	麦	スペイシーチキン	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	マリーネサラダ	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
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
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質
脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質
炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物
ナトリウム	816mg	1338mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量
★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
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
蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質
脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質
炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物
ナトリウム	789mg	1311mg	ナトリウム	766mg	1288mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	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	397kcal	928kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー
蛋白質	13.9g	25.0g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質
脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質
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
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
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

※★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。

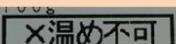
## ⑥生活協同組合コープしが

# 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