

週間献立表 (ムース食)

生活協同組合コープしが

		3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)		
朝	★全粥240g	豚すき			★全粥240g			切干大根と小松菜の煮物			★全粥240g			ブロッコリーと鶏肉の煮物		
	一夜漬	★味噌汁(とろみ)			★全粥240g			和風煮込みハンバーグ			★全粥240g			スパイシーチキン		
	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	71kcal	245kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
食	蛋白質	1.9g	5.7g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	2.5g	3.2g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	11.0g	49.4g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g
	ナトリウム	557mg	1080mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg
昼	★全粥240g	白身フライタルタル			★全粥240g			焼肉炒め			★全粥240g			白身の味噌煮		
	大根とベーコンの煮物	★味噌汁(とろみ)			★全粥240g			五色煮			★全粥240g			大根と椎茸の煮物		
	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	208kcal	382kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	170kcal	344kcal
食	蛋白質	6.9g	10.7g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	11.5g	12.2g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g
	炭水化物	19.2g	57.6g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	904mg	1427mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg
夕	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮			★全粥240g			鶏の西京焼き			★全粥240g			とんかつ		
	はんぺんの玉子とじ	★味噌汁(とろみ)			★全粥240g			きのこきんぴら			★全粥240g			ひじきとベーコンの煮物		
	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	164kcal	338kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
食	蛋白質	8.1g	11.9g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	7.7g	8.4g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	15.4g	53.8g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	637mg	1160mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg
合計	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮			★全粥240g			鶏の西京焼き			★全粥240g			とんかつ		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)			★全粥240g			きのこきんぴら			★全粥240g			ひじきとベーコンの煮物		
	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	443kcal	965kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal
計	蛋白質	16.9g	28.3g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	21.7g	23.8g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g
	炭水化物	45.6g	160.8g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g
	ナトリウム	2098mg	3667mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg
食塩相当量	5.3g	9.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	

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

※★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。