「ムース食」　週間献立表

注文締切：3/19（火）

		4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦
		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	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	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	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	エネルギー 131kcal	305kcal	エネルギー 90kcal	264kcal	エネルギー 101kcal	275kcal	エネルギー 137kcal	311kcal	エネルギー 119kcal	293kcal
	蛋白質	蛋白質 3.8g	7.6g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 1.9g	5.7g	蛋白質 4.1g	7.9g	蛋白質 4.6g	8.4g
	脂 質	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 5.4g	6.1g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物 13.4g	51.8g	炭水化物 14.0g	52.4g	炭水化物 12.8g	51.2g	炭水化物 15.4g	53.8g	炭水化物 10.7g	49.1g
	ナトリウム	ナトリウム 608mg	1131mg	ナトリウム 453mg	976mg	ナトリウム 487mg	1010mg	ナトリウム 722mg	1245mg	ナトリウム 609mg	1132mg
	塩 分	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.6g	食塩相当量 1.8g	3.2g	食塩相当量 1.5g	2.9g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
		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	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦
		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	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	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	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	エネルギー 196kcal	370kcal	エネルギー 210kcal	384kcal	エネルギー 165kcal	339kcal	エネルギー 163kcal	337kcal	エネルギー 153kcal	327kcal
	蛋白質	蛋白質 5.4g	9.2g	蛋白質 8.6g	12.4g	蛋白質 7.0g	10.8g	蛋白質 9.2g	13.0g	蛋白質 5.9g	9.7g
	脂 質	脂 質 10.1g	10.8g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 7.9g	8.6g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物 21.2g	59.6g	炭水化物 20.8g	59.2g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 15.5g	53.9g	炭水化物 17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム 845mg	1368mg	ナトリウム 979mg	1502mg	ナトリウム 829mg	1352mg	ナトリウム 867mg	1390mg	ナトリウム 806mg	1329mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.5g	3.8g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦
		油揚と菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	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	若竹煮	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	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	エネルギー 195kcal	369kcal	エネルギー 190kcal	364kcal	エネルギー 226kcal	400kcal	エネルギー 176kcal	350kcal	エネルギー 205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質 4.7g	8.5g	蛋白質 6.7g	10.5g	蛋白質 8.6g	12.4g	蛋白質 9.2g	13.0g	蛋白質 11.9g	15.7g
	脂 質	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 10.1g	10.8g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 6.3g	7.0g	脂 質 9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物 20.4g	58.8g	炭水化物 17.1g	55.5g	炭水化物 22.1g	60.5g	炭水化物 21.3g	59.7g	炭水化物 19.1g	57.5g
	ナトリウム	ナトリウム 759mg	1282mg	ナトリウム 849mg	1372mg	ナトリウム 870mg	1393mg	ナトリウム 705mg	1228mg	ナトリウム 926mg	1449mg
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.7g
合計	栄養価	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	エネルギー 522kcal	1044kcal	エネルギー 490kcal	1012kcal	エネルギー 492kcal	1014kcal	エネルギー 476kcal	998kcal	エネルギー 477kcal	999kcal
	蛋白質	蛋白質 13.9g	25.3g	蛋白質 18.2g	29.6g	蛋白質 17.5g	28.9g	蛋白質 22.5g	33.9g	蛋白質 22.4g	33.8g
	脂 質	脂 質 27.1g	29.2g	脂 質 23.1g	25.2g	脂 質 24.7g	26.8g	脂 質 19.7g	21.8g	脂 質 22.0g	24.1g
	炭水化物	炭水化物 55.0g	170.2g	炭水化物 51.9g	167.1g	炭水化物 52.1g	167.3g	炭水化物 52.2g	167.4g	炭水化物 47.2g	162.4g
	ナトリウム	ナトリウム 2212mg	3781mg	ナトリウム 2281mg	3850mg	ナトリウム 2186mg	3755mg	ナトリウム 2294mg	3863mg	ナトリウム 2341mg	3910mg
	塩 分	食塩相当量 5.5g	9.7g	食塩相当量 5.9g	9.8g	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 5.8g	9.8g	食塩相当量 6.0g	10.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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「〇温め可」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

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