

# 「ムース食」 週間献立表

注文締切：2/10（火）

	2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
朝	★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 132kcal 309kcal たんぱく質 3.9g 7.6g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 13.3g 51.4g ナトリウム 602mg 1124mg 食塩相当量 1.5g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 91kcal 268kcal たんぱく質 2.9g 6.6g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 14.1g 52.2g ナトリウム 462mg 984mg 食塩相当量 1.2g 2.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 100kcal 277kcal たんぱく質 1.8g 5.5g 脂質 5.4g 6.1g 炭水化物 12.5g 50.6g ナトリウム 504mg 1026mg 食塩相当量 1.3g 2.6g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 137kcal 314kcal たんぱく質 4.1g 7.8g 脂質 6.7g 7.4g 炭水化物 15.4g 53.5g ナトリウム 768mg 1290mg 食塩相当量 2.0g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 119kcal 296kcal たんぱく質 4.6g 8.3g 脂質 6.3g 7.0g 炭水化物 10.7g 48.8g ナトリウム 612mg 1134mg 食塩相当量 1.6g 2.9g		
昼	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 197kcal 374kcal たんぱく質 5.4g 9.1g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 21.3g 59.4g ナトリウム 854mg 1376mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 207kcal 384kcal たんぱく質 8.6g 12.3g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 20.8g 58.9g ナトリウム 967mg 1489mg 食塩相当量 2.5g 3.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 165kcal 342kcal たんぱく質 7.0g 10.7g 脂質 7.9g 8.6g 炭水化物 17.2g 55.3g ナトリウム 833mg 1355mg 食塩相当量 2.1g 3.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 162kcal 339kcal たんぱく質 9.2g 12.9g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 15.5g 53.6g ナトリウム 870mg 1392mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 154kcal 331kcal たんぱく質 5.9g 9.6g 脂質 6.5g 7.2g 炭水化物 17.4g 55.5g ナトリウム 811mg 1333mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		
夕	★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 196kcal 373kcal たんぱく質 4.7g 8.4g 脂質 10.2g 10.9g 炭水化物 20.5g 58.6g ナトリウム 768mg 1290mg 食塩相当量 2.0g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 187kcal 364kcal たんぱく質 6.9g 10.6g 脂質 9.9g 10.6g 炭水化物 16.4g 54.5g ナトリウム 855mg 1377mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 224kcal 401kcal たんぱく質 8.7g 12.4g 脂質 11.2g 11.9g 炭水化物 21.6g 59.7g ナトリウム 882mg 1404mg 食塩相当量 2.2g 3.6g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 172kcal 349kcal たんぱく質 9.4g 13.1g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 21.2g 59.3g ナトリウム 711mg 1233mg 食塩相当量 1.8g 3.1g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 205kcal 382kcal たんぱく質 12.0g 15.7g 脂質 9.2g 9.9g 炭水化物 19.0g 57.1g ナトリウム 942mg 1464mg 食塩相当量 2.4g 3.7g		
合	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 525kcal 1056kcal たんぱく質 14.0g 25.1g 脂質 27.2g 29.3g 炭水化物 55.1g 169.4g ナトリウム 2224mg 3790mg 食塩相当量 5.7g 9.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 485kcal 1016kcal たんぱく質 18.4g 29.5g 脂質 22.5g 24.6g 炭水化物 51.3g 165.6g ナトリウム 2284mg 3850mg 食塩相当量 5.9g 9.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 489kcal 1020kcal たんぱく質 17.5g 28.6g 脂質 24.5g 26.6g 炭水化物 51.3g 165.6g ナトリウム 2219mg 3785mg 食塩相当量 5.6g 9.6g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 471kcal 1002kcal たんぱく質 22.7g 33.8g 脂質 19.9g 22.0g 炭水化物 52.1g 166.4g ナトリウム 2349mg 3915mg 食塩相当量 6.0g 9.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 478kcal 1009kcal たんぱく質 22.5g 33.6g 脂質 22.0g 24.1g 炭水化物 47.1g 161.4g ナトリウム 2365mg 3931mg 食塩相当量 6.1g 10.0g		
計	★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。														

## 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 **1.5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←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

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。