「やわらか普通食」　週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	茄子と牛蒡の炒め物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳
	塩麹のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	444kcal	エネルギー 143kcal	415kcal	エネルギー 128kcal	413kcal	エネルギー 135kcal	408kcal	エネルギー 157kcal	422kcal
	蛋白質 6.7g	12.8g	蛋白質 2.8g	8.8g	蛋白質 2.9g	9.4g	蛋白質 8.4g	14.3g	蛋白質 7.2g	13.0g
	脂 質 10.2g	11.2g	脂 質 7.8g	8.7g	脂 質 6.8g	8.5g	脂 質 6.1g	7.1g	脂 質 7.7g	8.6g
	炭水化物 12.0g	69.2g	炭水化物 16.1g	73.5g	炭水化物 13.9g	72.2g	炭水化物 12.7g	70.5g	炭水化物 14.5g	70.9g
	ナトリウム 538mg	979mg	ナトリウム 628mg	1072mg	ナトリウム 554mg	995mg	ナトリウム 480mg	925mg	ナトリウム 591mg	1057mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	モウカ煮付け	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきな粉和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 183kcal	455kcal	エネルギー 209kcal	486kcal	エネルギー 249kcal	515kcal	エネルギー 345kcal	616kcal	エネルギー 206kcal	479kcal
	蛋白質 10.5g	16.2g	蛋白質 16.8g	23.2g	蛋白質 12.1g	17.7g	蛋白質 15.0g	20.8g	蛋白質 9.1g	15.3g
	脂 質 8.1g	9.0g	脂 質 9.8g	11.5g	脂 質 11.2g	12.1g	脂 質 21.9g	22.8g	脂 質 10.0g	11.0g
	炭水化物 19.4g	77.1g	炭水化物 15.4g	71.8g	炭水化物 24.3g	80.3g	炭水化物 20.6g	77.8g	炭水化物 20.8g	78.1g
	ナトリウム 993mg	1435mg	ナトリウム 899mg	1342mg	ナトリウム 819mg	1261mg	ナトリウム 819mg	1262mg	ナトリウム 877mg	1319mg
	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.4g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	アジ塩焼き		豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦
	さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	四色なます	麦
	スパトマト炒め	乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 263kcal	528kcal	エネルギー 345kcal	613kcal	エネルギー 279kcal	549kcal	エネルギー 210kcal	483kcal	エネルギー 251kcal	525kcal
	蛋白質 16.5g	22.2g	蛋白質 14.9g	20.5g	蛋白質 14.0g	19.9g	蛋白質 16.7g	22.8g	蛋白質 11.3g	17.0g
	脂 質 11.8g	12.7g	脂 質 16.5g	17.4g	脂 質 11.2g	12.1g	脂 質 8.9g	9.9g	脂 質 14.1g	15.0g
	炭水化物 20.7g	76.7g	炭水化物 33.8g	90.7g	炭水化物 29.7g	86.9g	炭水化物 16.5g	73.8g	炭水化物 19.4g	77.2g
	ナトリウム 705mg	1171mg	ナトリウム 677mg	1120mg	ナトリウム 1025mg	1466mg	ナトリウム 739mg	1181mg	ナトリウム 928mg	1369mg
	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g
合計	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 618kcal	1427kcal	エネルギー 697kcal	1514kcal	エネルギー 656kcal	1477kcal	エネルギー 690kcal	1507kcal	エネルギー 614kcal	1426kcal
	蛋白質 33.7g	51.2g	蛋白質 34.5g	52.5g	蛋白質 29.0g	47.0g	蛋白質 40.1g	57.9g	蛋白質 27.6g	45.3g
	脂 質 30.1g	32.9g	脂 質 34.1g	37.6g	脂 質 29.2g	32.7g	脂 質 36.9g	39.8g	脂 質 31.8g	34.6g
	炭水化物 52.1g	223.0g	炭水化物 65.3g	236.0g	炭水化物 67.9g	239.4g	炭水化物 49.8g	222.1g	炭水化物 54.7g	226.2g
	ナトリウム 2236mg	3585mg	ナトリウム 2204mg	3534mg	ナトリウム 2398mg	3722mg	ナトリウム 2038mg	3368mg	ナトリウム 2396mg	3745mg
	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 6.1g	9.6g

★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惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

③温かく召上がるメニュー
は湯煎で温めます。又は
お皿に移してから、ラップ
をして電子レンジを
かけます



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」　週間献立表

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 212kcal	479kcal	エネルギー 75kcal	341kcal	エネルギー 119kcal	389kcal	エネルギー 148kcal	426kcal	エネルギー 111kcal	383kcal
	蛋白質 6.2g	12.0g	蛋白質 4.0g	9.8g	蛋白質 6.1g	11.9g	蛋白質 8.6g	15.2g	蛋白質 7.5g	13.8g
	脂 質 12.8g	13.7g	脂 質 2.5g	3.4g	脂 質 5.8g	6.7g	脂 質 6.8g	8.5g	脂 質 6.0g	7.0g
	炭水化物 18.6g	74.7g	炭水化物 9.6g	66.1g	炭水化物 9.8g	67.0g	炭水化物 13.0g	69.6g	炭水化物 7.6g	64.8g
	ナトリウム 507mg	951mg	ナトリウム 549mg	1016mg	ナトリウム 486mg	927mg	ナトリウム 641mg	1085mg	ナトリウム 509mg	950mg
	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	サワラの磯辺焼	麦	チーズささみフライ	乳麦
	ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		キャベツのコンソメ煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	白菜と春雨の中華煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	大根麻婆	麦落か
	若芽の酢味噌和え		★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 223kcal	500kcal	エネルギー 298kcal	565kcal	エネルギー 273kcal	551kcal	エネルギー 267kcal	539kcal	エネルギー 265kcal	535kcal
	蛋白質 14.9g	21.1g	蛋白質 16.7g	22.6g	蛋白質 12.1g	18.4g	蛋白質 15.1g	21.2g	蛋白質 10.6g	16.5g
	脂 質 10.3g	11.3g	脂 質 14.7g	15.6g	脂 質 17.1g	18.8g	脂 質 13.9g	14.9g	脂 質 15.8g	16.7g
	炭水化物 16.4g	74.5g	炭水化物 24.5g	81.0g	炭水化物 17.1g	74.0g	炭水化物 19.2g	76.0g	炭水化物 20.9g	78.2g
	ナトリウム 762mg	1203mg	ナトリウム 743mg	1187mg	ナトリウム 899mg	1341mg	ナトリウム 813mg	1254mg	ナトリウム 774mg	1240mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.2g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	鶏肉のきのこあん	麦	ハムカツ	乳麦	ホキの青じそ焼	麦	生姜焼き	麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	人参煮	麦
	インゲンのごま和え	麦	ふきの含め煮	乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	竹の子と豚肉の味噌煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろの味噌和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 229kcal	511kcal	エネルギー 237kcal	503kcal	エネルギー 201kcal	479kcal	エネルギー 238kcal	509kcal	エネルギー 222kcal	493kcal
	蛋白質 12.5g	19.0g	蛋白質 7.5g	13.1g	蛋白質 15.3g	21.5g	蛋白質 13.2g	19.0g	蛋白質 10.3g	16.0g
	脂 質 11.6g	13.3g	脂 質 12.9g	13.8g	脂 質 11.4g	12.4g	脂 質 10.8g	11.7g	脂 質 10.4g	11.3g
	炭水化物 18.7g	76.3g	炭水化物 23.6g	79.5g	炭水化物 9.0g	67.4g	炭水化物 21.0g	78.3g	炭水化物 21.8g	78.9g
	ナトリウム 716mg	1158mg	ナトリウム 683mg	1126mg	ナトリウム 888mg	1330mg	ナトリウム 847mg	1289mg	ナトリウム 913mg	1355mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g
合計	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 664kcal	1490kcal	エネルギー 610kcal	1409kcal	エネルギー 593kcal	1419kcal	エネルギー 653kcal	1474kcal	エネルギー 598kcal	1411kcal
	蛋白質 33.6g	52.1g	蛋白質 28.2g	45.5g	蛋白質 33.5g	51.8g	蛋白質 36.9g	55.4g	蛋白質 28.4g	46.3g
	脂 質 34.7g	38.3g	脂 質 30.1g	32.8g	脂 質 34.3g	37.9g	脂 質 31.5g	35.1g	脂 質 32.2g	35.0g
	炭水化物 53.7g	225.5g	炭水化物 57.7g	226.6g	炭水化物 35.9g	208.4g	炭水化物 53.2g	223.9g	炭水化物 50.3g	221.9g
	ナトリウム 1985mg	3312mg	ナトリウム 1975mg	3329mg	ナトリウム 2273mg	3598mg	ナトリウム 2301mg	3628mg	ナトリウム 2196mg	3545mg
	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.0g	8.5g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.6g	9.0g

★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。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

③温かく召上がるメニュー
は湯煎で温めます。又は
お皿に移してから、ラップ
をして電子レンジを
かけます



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「ムース食」　週間献立表

	11月9日（月）		11月10日（火）		11月11日（水）		11月12日（木）		11月13日（金）	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	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 107kcal	284kcal	エネルギー 71kcal	248kcal	エネルギー 98kcal	275kcal	エネルギー 90kcal	267kcal	エネルギー 122kcal	299kcal
	蛋白質 5.2g	8.9g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 4.1g	7.8g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 3.6g	7.3g
	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 4.5g	5.2g
	炭水化物 11.7g	49.8g	炭水化物 9.4g	47.5g	炭水化物 11.4g	49.5g	炭水化物 13.9g	52.0g	炭水化物 16.8g	54.9g
	ナトリウム 555mg	1077mg	ナトリウム 523mg	1045mg	ナトリウム 530mg	1052mg	ナトリウム 532mg	1054mg	ナトリウム 453mg	975mg
	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦
	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	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 179kcal	356kcal	エネルギー 156kcal	333kcal	エネルギー 210kcal	387kcal	エネルギー 211kcal	388kcal	エネルギー 184kcal	361kcal
	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 8.9g	12.6g
	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 18.0g	56.1g	炭水化物 17.9g	56.0g
	ナトリウム 861mg	1383mg	ナトリウム 759mg	1281mg	ナトリウム 814mg	1336mg	ナトリウム 748mg	1270mg	ナトリウム 825mg	1347mg
	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	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	
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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 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 133kcal	310kcal	エネルギー 237kcal	414kcal	エネルギー 175kcal	352kcal	エネルギー 141kcal	318kcal	エネルギー 180kcal	357kcal
	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.6g	11.3g
	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.8g	8.5g
	炭水化物 14.9g	53.0g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 18.5g	56.6g
	ナトリウム 703mg	1225mg	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 898mg	1420mg	ナトリウム 808mg	1330mg	ナトリウム 839mg	1361mg
	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g
合計	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 419kcal	950kcal	エネルギー 464kcal	995kcal	エネルギー 483kcal	1014kcal	エネルギー 442kcal	973kcal	エネルギー 486kcal	1017kcal
	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 13.8g	24.9g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 20.1g	31.2g
	脂 質 18.4g	20.5g	脂 質 25.2g	27.3g	脂 質 25.3g	27.4g	脂 質 20.3g	22.4g	脂 質 20.7g	22.8g
	炭水化物 45.6g	159.9g	炭水化物 45.0g	159.3g	炭水化物 47.6g	161.9g	炭水化物 48.6g	162.9g	炭水化物 53.2g	167.5g
	ナトリウム 2119mg	3685mg	ナトリウム 2104mg	3670mg	ナトリウム 2242mg	3808mg	ナトリウム 2088mg	3654mg	ナトリウム 2117mg	3683mg
	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.4g	9.4g

★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「○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←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