

16-A : 年間食材料使用量集計表 (例)

(単位: kg)

6. 野菜類: その他の野菜

食品番号	食品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年計	備考
06061	キャベツ (結球葉, 生)	60.5	41.3	56.6	62.2	71.9	79.5	83.1	80.6	77.1	68.6	70.3	71.2	822.9	
06065	きゅうり (果実, 生)	35.3	42.2	41.9	46.6	50.5	46.1	55.5	59.6	53.6	51.6	49.9	47.1	579.9	
06084	ごぼう (根, 生)	12.3	6.9	10.1	5.5	6.1	8.6	4.1	3.3	5.3	8.6	9.6	10.3	90.7	
06132	だいこん (根, 皮つき, 生)	53.5	49.6	25.5	12.2	10.3	14.6	15.6	20.1	36.3	47.6	58.3	59.1	402.7	
06136	切干しだいこん (乾)	6.3	7.2	4.9	7.3	8.2	7.6	8.1	9.3	6.5	5.5	6.3	4.1	81.3	
06153	たまねぎ (りん茎, 生)	73.1	76.5	69.9	71.6	88.2	79.3	71.6	82.6	74.3	77.6	70.8	74.6	910.1	
06191	なす (果実, 生)	—	—	6.9	7.1	11.1	23.4	27.6	29.9	21.6	23.1	22.2	—	172.9	
06226	根深ねぎ (葉, 軟白, 生)	16.3	10.9	14.6	—	—	10.6	13.1	12.5	20.3	15.5	11.9	22.1	147.8	
06233	はくさい (結球葉, 生)	51.2	53.5	38.2	28.4	13.3	—	—	—	20.4	30.4	41.6	48.3	325.3	
06289	ブラックマッペもやし (生)	18.1	16.9	19.2	23.4	26.1	22.4	26.5	12.1	11.7	14.3	10.3	13.6	214.6	
	月計	326.6	305.0	287.8	264.3	285.7	292.1	305.2	310.0	327.1	342.8	351.2	350.4	3,748.2	

16-B : 食品群別荷重平均栄養成分の計算 (例)

6. 野菜類: その他の野菜

食品番号	食品名	総使用量 (年間)				100g 構成 重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
		素材 重量 (kg)	廃棄 率 (%)	可食部 重量 (kg)	構成 比 (%)							カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
06061	キャベツ (結球葉, 生)	822.9	15	699.5	20.6	20.6	5	19.1	0.3	0.0	1.1	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0
06065	きゅうり (果実, 生)	579.9	2	568.3	16.8	16.8	2	16.0	0.2	0.0	0.5	4	0.1	5	0.01	0.01	2	0.2	0
06084	ごぼう (根, 生)	90.7	10	81.6	2.4	2.4	2	2.0	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0
06134	だいこん (根, 皮むき, 生)	402.7	15	342.3	10.1	10.1	2	9.6	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0
06136	切干しだいこん (乾)	81.3	0	81.3	2.4	2.4	7	0.2	0.2	0.0	1.7	12	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	0
06153	たまねぎ (りん茎, 生)	910.1	6	855.5	25.2	25.2	9	22.6	0.3	0.0	2.2	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0
06191	なす (果実, 生)	172.9	10	155.6	4.6	4.6	1	4.3	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0
06226	根深ねぎ (葉, 軟白, 生)	147.8	40	88.7	2.6	2.6	1	2.3	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0
06233	はくさい (結球葉, 生)	325.3	6	305.8	9.0	9.0	1	8.6	0.1	0.0	0.3	4	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0
06289	ブラックマッペもやし (生)	214.6	1	212.5	6.3	6.3	1	6.0	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0
	合計	3,748.2	—	3,391.1	100.0	100.0	31	90.7	1.3	0.0	7.2	40	0.4	7	0.04	0.02	17	2.1	0

とである。この方法をとることにより、求めようとする食品群 100 g を構成する食品の重量が確定する。この食品の栄養成分を計算してその合計を求めれば、求めようとする食品群の荷重平均栄養成分 (100 g 当たり) が得られる。

**計算例** キャベツの構成比は 20.6% である。その栄養成分はいくらか。

**説明** 構成比 20.6% を可食重量 20.6 g と単位を読み換える。

七訂成分表を索引すると、(06061 キャベツ 結球葉 生) は、100 g 当たりエネルギー 23 kcal、たんぱく質 1.3 g、脂質 0.2 g など、成分量が記載されている。

これによって栄養成分量を計算すると、

エネルギー:  $23 \text{ kcal} \times (20.6 \div 100) \div 5 \text{ kcal}$

たんぱく質:  $1.3 \text{ g} \times (20.6 \div 100) \div 0.3 \text{ g}$

である。

脂質、その他の栄養成分についても同様の計算をするが、ここではエネルギー、たんぱく質だけを取り上げた。

解答: エネルギー 5 kcal

たんぱく質 0.3 g

16-B の例のように、キャベツからもやしまでの栄養量を計算し、その合計を求める。

17-A：食品群別荷重平均栄養成分表（例）（日本食品標準成分表2015年版（七訂）による）

（可食部100g当たり）

食品群	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)			
1. 穀類	米	358	14.9	6.1	0.9	77.6	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	パン	297	32.9	9.3	7.0	49.4	28	0.8	1	0.09	0.04	0	2.2	0.4
	めん	138	67.5	4.1	0.9	27.0	7	0.4	0	0.03	0.01	0	1.4	0.3
	小麦粉・その他の穀物	347	19.0	10.5	2.6	67.2	24	1.0	0	0.13	0.05	0	2.8	0.2
2. いも類	いも・生	81	78.6	1.5	0.1	18.8	13	0.4	1	0.09	0.03	25	1.7	0.0
	こんにゃく	6	97.0	0.2	0.0	2.7	60	0.5	0	0.00	0.00	0	2.6	0.0
	でん粉とその製品	335	16.8	0.1	0.2	82.9	28	0.9	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
3. 砂糖類	383	1.0	0.0	0.0	98.9	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
4. 豆類	大豆・大豆製品	167	70.6	13.0	11.2	4.1	164	2.5	0	0.05	0.13	0	2.0	0.1
	その他の豆・豆製品	205	49.0	10.4	1.0	38.1	37	3.1	0	0.08	0.05	0	0.0	0.0
5. 種実類	614	1.2	22.2	52.9	19.3	768	6.8	1	0.39	0.17	0	10.2	0.3	
6. 野菜類	緑黄色野菜	28	90.9	1.4	0.3	5.9	57	0.9	267	0.05	0.10	28	2.3	0.0
	野菜漬物	70	77.9	2.5	0.2	15.4	41	0.8	9	0.07	0.05	18	3.2	3.3
	その他の野菜	31	90.7	1.3	0.0	7.2	40	0.4	7	0.04	0.02	17	2.1	0.0
7. 果実類	かんきつ類	45	87.6	0.9	0.1	10.9	23	0.0	44	0.08	0.03	45	1.3	0.0
	その他の果実	60	82.8	0.6	0.1	16.2	5	0.1	11	0.03	0.01	12	1.0	0.0
	果実加工品	136	66.3	0.2	0.0	33.1	9	0.2	6	0.02	0.00	9	0.8	0.0
8. きのこと類	52	73.2	6.2	1.0	18.1	17	2.1	0	0.19	0.43	3	12.5	0.3	
9. 藻類	116	24.7	14.8	1.4	39.5	586	9.4	488	0.27	0.74	37	26.7	7.9	
10. 魚介類	魚介・生物	143	71.2	18.6	6.2	0.0	22	0.3	104	0.08	0.12	0	0.0	0.0
	魚介・干物と加工品	234	59.0	21.6	15.6	0.4	49	1.4	70	0.22	0.30	6	0.0	2.5
	水産練り製品	119	70.9	12.2	2.4	12.0	60	0.6	5	0.04	0.12	0	0.0	2.1
11. 肉類	肉・生物	180	68.9	19.9	9.9	0.0	5	1.2	16	0.26	0.20	0	0.2	0.0
	肉加工品	259	59.0	13.8	20.9	3.8	9	0.9	2	0.37	0.15	24	0.0	2.2
12. 卵類	150	76.3	11.9	10.4	0.5	49	1.8	172	0.05	0.41	0	0.0	0.3	
13. 牛乳・乳製品類	110	76.7	7.7	4.3	9.6	249	0.1	42	0.06	0.31	2	0.0	0.3	
14. 油脂類	877	4.1	0.2	95.2	0.2	4	0.0	324	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
15. 調味・香辛料類	182	48.5	5.0	8.9	18.0	50	2.1	8	0.05	0.07	0	1.7	16.5	

そしてエネルギーの合計が31 kcal、たんぱく質の合計が1.3 gなどの結果が得られた。これが（6. 野菜類・その他の野菜）の荷重平均栄養成分（100g当たり）である。

このような要領で食品群全体の計算結果をまとめたものが、17-Aの「食品群別荷重平均栄養成分表（例）」である。また、それぞれの食品群を構成する主な食品を示したものが、17-Bの「食品群別食品分類表」である。

## ② 食品群を代表するいくつかの食品から求める方法

この方法は、たとえば新設の給食施設で食材料の使用実績がないときに、とりあえずのものとして求める場合、あるいはおおよその成分値を知ればよい、というようなときのものである。

この場合の代表的なものとして、次の方法がある。

**食品群を代表する食品をいくつか選び出し、その食品の100g当たり成分の平均値を求める**

18-A：使用頻度、使用量が多いと判断される食品について、食品成分表に記載されている100g当たり成分値をそのまま取り出して合計し、それを食品数で割り、平均値を求める。

## 18-A：食品群別単純平均栄養成分の計算（例）

## 6. 野菜類：緑黄色野菜

食品番号	食品名	可食部重量 (g)	廃棄率 (%)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
									カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
06182	トマト(果実・生)	100	3	19	94.0	0.7	0.1	4.7	7	0.2	45	0.05	0.02	15	1.0	0.0
06212	にんじん(根・皮むき・生)	100	10	36	89.7	0.8	0.1	8.7	26	0.2	690	0.07	0.06	6	2.8	0.1
06245	青ピーマン(果実・生)	100	15	22	93.4	0.9	0.2	5.1	11	0.4	33	0.03	0.03	76	2.3	0.0
06267	ほうれんそう(葉・生)	100	10	20	92.4	2.2	0.4	3.1	49	2.0	350	0.11	0.20	35	2.8	0.0
合計		400	38	97	369.5	4.6	0.8	21.6	93	2.8	1,118	0.26	0.31	132	8.9	0.1
平均		100	10	24	92.4	1.2	0.2	5.4	23	0.7	280	0.07	0.08	33	2.2	0.0

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）による。

## 18-B：適宜の比率設定による食品群別荷重平均栄養成分の計算（例）

## 10. 魚介類：生物

食品番号	品名	配分比率 (%)	可食部重量 (g)	エネルギー (%)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	廃棄率 (%)	素材重量 (g)
10003	ま あ じ (生)	17	17	21	12.8	3.3	0.8	0.0	11	0.1	1	0.02	0.02	0	0.0	0.1	55	38
10047	まいわし(生)	14	14	24	9.6	2.7	1.3	0.0	10	0.3	1	0.00	0.05	0	0.0	0.0	60	35
10110	きちじ(生)	15	15	39	9.6	2.0	3.3	0.0	5	0.0	10	0.00	0.01	0	0.0	0.0	60	38
10154	まさば(生)	20	20	49	12.4	4.1	3.4	0.1	1	0.2	7	0.04	0.06	0	0.0	0.1	50	40
10173	さんま(生)	12	12	36	6.9	2.1	2.8	0.0	3	0.2	2	0.00	0.03	0	0.0	0.0	35	18
10272	メルルーサ(生)	22	22	17	17.8	3.7	0.1	0.0	3	0.0	1	0.02	0.01	0	0.0	0.1	5	23
合計		100	100	186	69.1	17.9	11.7	0.1	33	0.8	22	0.08	0.18	0	0.0	0.3	* 44.2	192

\*：平均廃棄率

## 18-C：食品群別荷重平均栄養成分の計算（例）

## 7. 果実類：その他の果実

	食品番号	品名	配分比率 (%)	可食部重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	廃棄率 (%)	素材重量 (g)
生物	07012	いちご(生)	29	29	10	26.1	0.3	0.0	2.5	5	0.1	0	0.01	0.01	18	0.4	0.0	2	30
	07049	かき(甘がき・生)	16	16	10	13.3	0.1	0.0	2.5	1	0.0	6	0.00	0.00	11	0.3	0.0	9	18
	07054	キウイフルーツ(緑肉種・生)	10	10	5	8.5	0.1	0.0	1.4	3	0.0	1	0.00	0.00	7	0.3	0.0	15	12
	07077	すいか(赤肉種・生)	16	16	6	14.3	0.1	0.0	1.5	1	0.0	11	0.00	0.00	2	0.0	0.0	40	27
	07088	日本なし(生)	11	11	5	9.7	0.0	0.0	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	15	13
	07107	バナナ(生)	18	18	15	13.6	0.2	0.0	4.1	1	0.1	1	0.01	0.01	3	0.2	0.0	40	30
計			100	100	51	85.5	0.8	0.0	13.2	11	0.2	19	0.02	0.02	41	1.3	0.0	* 23	130
加工品	07051	干しがき	8	8	22	1.9	0.1	0.1	5.7	2	0.0	10	0.00	0.00	0	1.1	0.0	8	9
	07092	西洋なし(缶詰)	31	31	26	24.4	0.1	0.0	6.4	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0	0	31
	07106	パッションフルーツ(果汁・生)	13	13	8	10.7	0.1	0.1	2.1	1	0.1	12	0.00	0.01	2	0.0	0.0	0	13
	07117	干しぶどう	5	5	15	0.7	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0	5
	07154	りんごジャム	43	43	92	20.2	0.1	0.0	22.7	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0	43
計			100	100	163	57.9	0.5	0.2	40.9	10	0.2	22	0.01	0.02	2	1.9	0.0	* 1	101
配分	生物		68	68	35	58.1	0.5	0.0	9.0	7	0.1	13	0.01	0.01	28	0.9	0.0	23	88
	加工品		32	32	52	18.5	0.2	0.1	13.1	3	0.1	7	0.00	0.01	1	0.6	0.0	1	32
合計			100	100	87	83.4	0.7	0.1	22.1	10	0.2	20	0.01	0.02	29	1.5	0.0	* 17	120

注：1. 可食部重量から素材重量を求めるには次の式によること。素材重量＝可食部重量×{100÷(100－廃棄率%)}

2. 廃棄率欄の\*は荷重平均廃棄率である。その計算式は、次のとおりである。荷重平均廃棄率＝100－{(可食部重量÷素材重量)×100}

3. 加工品07051干しがきの可食部重量は7.4gであるが、合計を100%に調整するため8gとした。

4. 配分の生物68%、加工品32%は、業務上の判断による推定値(%)であり、合計100%とする。

22 食品構成計画表 (例)

月間給食日数	20日	穀類エネルギー比	50%
目標エネルギー量	740 kcal	動物性たんぱく質比	50%
目標たんぱく質量	24 g		

給食実施：昼食

食品群			食材料使用計画 (正味量)				栄 養 量			
			基準 使用量 (穀類以 外は単 位重量) (g)	使用回 (日)数 (穀類以 外は単 位数)	月 間 使用量 (g)	平均1回 (日)あたり (穀類以 外は単 位当 たり) (g)	エネルギー		たんぱく質	
							他群 (kcal)	穀類 (kcal)	植物性 (g)	動物性 (g)
穀類	主食	1. 穀類								
		米	90	16	1,440	72		258	4.4	
		パン	140	3	420	21		62	2.0	
		めん	240	1	240	12		17	0.5	
	計		20				335	6.9		
穀類	副食	1. 穀類 小麦粉・その他の穀類	10	20	200	10		35	1.1	
	1. 穀 類 (主食+副食) 計						372	8.0		
穀類	比較	配 分 過 不 足					370 + 2			
穀類以外の 食品群 (他 群)	① 動物性食品群	10. 魚介類								
		魚介・生物	35	12	420	21	30		3.9	
		魚介・干物と加工品	20	3	60	3	7		0.6	
		水産練り製品	40	1	40	2	2		0.2	
		11. 肉類								
		肉・生物	30	16	480	24	43		4.8	
		肉加工品	10	4	40	2	5		0.3	
		12. 卵類	45	5	225	11	17		1.3	
		13. 牛乳・乳製品	15	5	75	4	4		0.3	
		① 小 計					108		11.4	
	② 穀類以外の 植物性食品群 (他植物群)	2. いも類								
		いも・生	50	15	750	38	31		0.6	
		こんにゃく	20	5	100	5	0		0.0	
		でん粉とその製品	10	10	100	5	17		0.0	
		3. 砂糖類	10	20	200	10	38		0.0	
		14. 油脂類	10	20	200	10	88		0.0	
		4. 豆類								
		大豆・大豆製品	25	5	125	6	10		0.8	
		その他の豆・豆製品	10	1	10	1	2		0.1	
		5. 種実類	5	3	15	1	6		0.2	
6. 野菜類										
緑黄色野菜	40	20	800	40	11		0.6			
野菜漬物	15	10	150	8	6		0.2			
その他の野菜	80	20	1,600	80	25		1.0			
7. 果実類										
かんきつ類	40	4	160	8	4		0.1			
その他の果実	50	4	200	10	6		0.1			
果実加工品	20	4	80	4	5		0.0			
8. きのご類	20	8	160	8	4		0.5			
9. 藻類	8	5	40	2	2		0.3			
15. 調味・香辛料類	10	20	200	10	18		0.5			
② 小 計					273		5.0			
2. ①+② 計					381		5.0	11.4		
比較	配 分 過 不 足					370 + 11		12.0 - 0.6		
1+2. 合 計						381	372	13.0	11.4	
比較	目 標 量 過 不 足					370 + 11	370 + 2	12.0 + 1.0	12.0 - 0.6	

注：1) エネルギー合計＝穀類＋他群

2) 植物たんぱく質合計＝穀類＋他群

23 食品構成表（例）

食品群	1人当たり可食部重量 (g)	エネルギー		水分 (g)	たんぱく質		脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
		全量 (kcal)	うち穀類 (kcal)		全量 (g)	動物性 (g)			カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RE当量) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)			
1. 穀類	米	72	258	258	10.7	4.4	0.6	55.8	4	0.6	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	パン	21	62	62	6.9	2.0	1.5	10.4	6	0.2	0	0.02	0.01	0	0.5	0.1	
	めん	12	17	17	8.1	0.5	0.1	3.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	小麦粉・その他の穀物	10	35	35	1.9	1.1	0.3	6.7	2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
2. いも類	いも・生	38	31		29.9	0.6	0.0	7.1	5	0.2	0	0.03	0.01	10	0.6	0.0	
	こんにゃく	5	0		4.9	0.0	0.0	0.1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	でん粉とその製品	5	17		0.8	0.0	0.0	4.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
3. 砂糖類	10	38		0.1	0.0		0.0	9.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
4. 豆類	大豆・大豆製品	6	10		4.2	0.8	0.7	0.2	10	0.2	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
	その他の豆・豆製品	1	2		0.5	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
5. 種実類	1	6		0.0	0.2		0.5	0.2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
6. 野菜類	緑黄色野菜	40	11		36.4	0.6	0.1	2.4	23	0.4	107	0.02	0.04	11	0.9	0.0	
	野菜漬物	8	6		6.2	0.2	0.0	1.2	3	0.1	1	0.01	0.00	1	0.3	0.3	
	その他の野菜	80	25		72.6	1.0	0.0	5.8	32	0.3	6	0.03	0.02	14	1.7	0.0	
7. 果実類	かんきつ類	8	4		7.0	0.1	0.0	0.9	2	0.0	4	0.01	0.00	4	0.1	0.0	
	その他の果実	10	6		8.3	0.1	0.0	1.6	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	果実加工品	4	5		2.7	0.0	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
8. きのこと類	8	4		5.9	0.5		0.1	1.4	1	0.2	0	0.02	0.03	0	1.0	0.0	
9. 藻類	2	2		0.5	0.3		0.0	0.8	12	0.2	10	0.01	0.01	1	0.5	0.2	
10. 魚介類	魚介・生物	21	30		15.0	3.9	3.9	1.3	0.0	5	0.1	22	0.02	0.03	0	0.0	0.0
	魚介・干物と加工品	3	7		1.8	0.6	0.6	0.5	0.0	1	0.0	2	0.01	0.01	0	0.0	0.1
	水産練り製品	2	2		1.4	0.2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
11. 肉類	肉・生物	24	43		16.5	4.8	4.8	2.4	0.0	1	0.3	4	0.06	0.05	0	0.0	0.0
	肉加工品	2	5		1.2	0.3	0.3	0.4	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0
12. 卵類	11	17		8.4	1.3	1.3	1.1	0.1	5	0.2	19	0.01	0.05	0	0.0	0.0	
13. 牛乳・乳製品類	4	4		3.1	0.3	0.3	0.2	0.4	10	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
14. 油脂類	10	88		0.4	0.0		9.5	0.0	0	0.0	32	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
15. 調味・香辛料類	10	18		4.9	0.5		0.9	1.8	5	0.2	1	0.01	0.01	0	0.2	1.7	
合計		753	372	260.3	24.4	11.4	20.2	116.1	142	3.4	211	0.34	0.32	42	7.1	2.4	

③ 食品構成をつくる際の実際的な注意

いわゆる主食といわれる穀類と、副食といわれる穀類以外の食品群のあいだには、その取り扱いの考え方に基本的な違いがある。

① 使用回（日）数と使用単位数について：一般的に主食である穀類は、1回の食事に1種類の穀類を使用し、また、その使用量も同じであることが基本であるから、1回または1日当たりの使用量とその使用数で示すことができる。

しかし、穀類以外の食品群は、いわゆる副食と呼ばれる料理の材料であるが、ひとつの料理に、複数の食品群の食品を取り合わせるが多い。そして同じ食品であっても、料理によって使用量が異なることが普通である。たとえば、豚肉の場合に1単位25gとすると、切り身をみそ漬け焼きにする料理では3単位75g使用し、スライスした豚肉を用いるポークカレーでは2単位50g使用するというように、料理によって異なる使用量に対応しやすいようにすることが目的である。

② 日常的に使用する食品の取り扱い：穀類の小麦粉、砂糖類、油脂類、野菜類の緑黄

## 献立表

第1日：平成\*年4月13日：月曜日（第2週）

食別	献立名	食品群番号	食品名	可食部重量(g)	食品群別使用状況比較					給与栄養量					
					食品群番号	食品群名	食品構成基準量(g)	集計重量(g)	比較(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)			
昼食	1. 青豆ご飯	11	精白米	85.0	11	1. 穀類	米	72.0	85.0	13.0	304	5.2	0.8		
		*	水	115.0	12			パ						ン	21.0
		151	清酒・上撰	5.0	13			め						ん	12.0
		151	食塩	1.0	14			小麦粉・その他の穀物						10.0	
		*	だし昆布	0.2	21			2. いも類						いも・生こんにゃく	38.0
	63	グリーンピース	10.0	22	5.0										
	2. 若竹汁 [だし汁]	63	たけのこ・生	20.0	23	3. 砂糖類	糖	5.0	8.0	3.0	27	0.0	0.0		
		91	湯通し塩蔵わかめ・塩抜き	2.0	31			10.0							
		*	水	150.0	41			4. 豆類						大豆・大豆製品	6.0
		*	だし鰹節	3.6	42										1.0
		*	だし昆布	0.4	51			5. 種実類						大豆以外の豆・豆製品	1.0
		151	食塩	0.8	61										8.0
		151	うすくちしょうゆ	0.5	62			6. 野菜類						緑黄色野菜	40.0
		*	木の芽	*	63										8.0
	3. 鶏肉唐揚げ  〈付け合わせ〉 a. 白菜の信田煮 [だし汁]  b. 紅生姜	111	鶏もも・手羽肉・皮なし	50.0	71	7. 果実類	かんきつ類	8.0	6.0	2.0	8	0.0	0.0		
		151	日本酒・上撰	0.6	72			10.0							
		151	こいくちしょうゆ	1.4	73			4.0							
		23	片栗粉	8.0	81			8.きのこ類						のこ	8.0
		141	大豆油	5.0	91										2.0
		63	はくさい	60.0	101			9. 藻類							2.2
		41	油揚げ	20.0	102										0.2
		63	かんぴょう	2.0	103			10. 魚介類						魚介・生物	21.0
		*	だし鰹節	0.8	111										3.0
		*	だし昆布	0.1	112			11. 肉類						肉・生物	24.0
		*	水	40.0	121										2.0
		31	上白糖	0.8	131			12. 卵類							11.0
		151	うすくちしょうゆ	4.0	141										4.0
		*	化学調味料	*	151			13. 牛乳・乳製品類							10.0
		62	べにしょうが	5.0	151										5.0
	4. ほうれんそうの 胡麻あえ	61	ほうれんそう	80.0	14. 油類	脂	10.0	5.0	-5.0	44	0.0	4.8			
		*	水(ゆで水)	240.0			15. 調味・香辛料類						10.0		
		51	くるごま	8.0			23.1								
		151	こいくちしょうゆ	5.0			13.1								
		31	上白糖	5.0			42								
		61	ミニトマト	15.0			1.2								
5. 桜桃かん		*	水	50.0			2.1								
		91	寒天	0.2			栄養管理						栄養量	栄養量・栄養比率	
	31	上白糖	8.0	エネルギー(kcal)	753	717		-36							
	151	梅酒	3.0	たんぱく質(g)	24.4	23.8		-0.6							
	73	さくらんぼ缶詰	6.0	脂質(g)	20.2	19.4		-0.8							
				穀類エネルギー比(CER)(%)	50.0	40.4		-9.6							
			動物性たんぱく質比(APR)(%)	50.0	42.0	-8.0									
			脂肪エネルギー比(FER)(%)	25.0	24.4	-0.6									
			エネルギーたんぱく質産生栄養素バランス	(%)	13.0	13.3	0.3								
				(%)	25.0	24.4	-0.6								
				(%)	62.0	62.3	+0.3								

### 調理方法・盛りつけ・その他連絡事項

鶏肉唐揚げの調理について

- 鶏肉は一切れの重量は、25g程度。形はコロコロで、ばらつきのないように切り分ける。
- 必ず2度揚げすること。
  - 1回目は180℃で1分30秒間揚げる。時間がきたならば、すぐにバットなどの容器にすくい上げる。
  - そのまま4分間休ませる。
  - 2回目の揚げは、①と同じく180℃の揚げ油で40秒間揚げる。
  - 揚げ油の温度、揚げ時間と休み時間は確実に守ること。

(参考：NHK ためしてガッテン)

献立表

第2日：平成\*年4月14日：火曜日（第2週）

食別	献立名	食品群番号	食品名	可食部重量(g)	食品群別使用状況比較					給与栄養量				
					食品群番号	食品群名	食品構成基準量(g)	集計重量(g)	比較(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
昼食	1. 白飯	11	精白米	85.0	11	1. 穀類	米	72.0	85.0	13.0	304	5.2	0.8	
		*	水	115.0	12			21.0						
	2. 蛋花湯	121	鶏卵・全卵	10.0	13	2. いも類	いも・生	38.0						
		61	ほうれんそう	20.0	14			12.0						
		81	くろきくらげ	2.0	21	10.0								
		63	ねぶかねぎ	4.0	22	38.0								
		151	風味調味料	0.1	23	5.0			8.5	3.5	28	0.0	0.0	
		*	水	150.0	31	5.0								
		151	食塩	0.8	41	10.0			19.0	9.0	73	0.0	0.0	
		23	片栗粉	1.2	42	6.0								
	141	ごま油	1.0	51	1.0									
	3. 八宝菜	111	豚肉・もも	15.0	61	6. 野菜類	緑黄色野菜	40.0	50.0	10.0	14	0.7	0.2	
		101	いか	20.0	62			8.0						
		121	うずら卵	15.0	63	80.0	165.0	85.0	51	2.3	0.0			
		63	たけのこ・水煮缶詰	20.0	71	7. 果実類	かんきつ類	8.0						
		81	乾しいたげ	2.0	72			10.0	5.0	-5.0	3	0.0	0.0	
		61	にんじん	25.0	73	4.0	25.0	21.0	34	0.1	0.0			
		63	ねぶかねぎ	30.0	81	8. きものこ類	肉・生	8.0	4.0	-4.0	2	0.2	0.0	
		61	さやいんげん	5.0	91			2.0	0.6	-1.4	1	0.1	0.0	
		63	はくさい	50.0	101	9. 藻類	魚介・生物	21.0	40.0	22.0	57	7.4	2.5	
		101	しばえび	20.0	102			3.0	10.0	7.0	23	2.2	1.6	
		63	セロリ	15.0	103	10. 魚介類	魚介・干物と加工品	2.0						
		141	大豆油	4.0	111			2.0						
		63	にんにく	3.0	112	11. 肉類	肉・生	24.0	15.0	-5.0	27	3.0	1.5	
		63	古糧しょうが	3.0	121			2.0	5.0	3.0	13	0.7	1.0	
		*	水	40.0	131	12. 卵類	肉加工品	11.0	25.0	14.0	38	3.0	2.6	
		151	日本酒・上撰	5.0	141			4.0	50.0	46.0	55	3.9	2.2	
		151	食塩	1.0	151	13. 牛乳・乳製品類	魚介・干物と加工品	10.0	7.0	-3.0	61	0.0	6.7	
		151	風味調味料	0.5	151			10.0	23.0	13.0	42	1.2	2.0	
		151	白ごしょう	0.0		14. 油類	水産練り製品	2.0						
		23	片栗粉	1.3				10.0	7.0	-3.0	61	0.0	6.7	
	141	ごま油	1.0		15. 調味・香辛料類	肉加工品	11.0	25.0	14.0	38	3.0	2.6		
	4. 麻辣五絲	63	キャベツ	20.0			131	13. 牛乳・乳製品類	魚介・生物	21.0	40.0	22.0	57	7.4
		63	きゅうり	20.0	141	14. 油類	魚介・干物と加工品	3.0	10.0	7.0	23	2.2	1.6	
		102	くらげ・塩蔵・塩抜き	10.0	151	15. 調味・香辛料類	水産練り製品	2.0						
		112	ロースハム	5.0		16. 栄養管理	栄養量	栄養量・栄養比率		目標	献立	比較	備考	
		23	はるさめ	6.0				エネルギー	(kcal)	753	826	73		
		151	こいくちしょうゆ	7.0		たんぱく質	(g)	24.4	30.0	5.6				
		151	米酢	5.0		脂質	(g)	20.2	21.1	0.9				
		31	上白糖	1.0		栄養比率	栄養比率	穀類エネルギー比 (CER)	(%)	50.0	36.8	-13.2		
		141	ごま油	1.0				動物性たんぱく質比 (APR)	(%)	50.0	67.3	17.3		
		151	ラー油	0.5		脂肪エネルギー比 (FER)	(%)	25.0	23.0	-2.0				
	5. 杏仁豆腐	91	寒天	0.6		エネルギーたんぱく質	(%)	13.0	14.5	1.3				
		*	水	50.0		エネルギー産生栄養素	(%)	25.0	23.0	-2.0				
		31	上白糖	8.0		脂質	(%)	25.0	23.0	-2.0				
		131	牛乳	50.0		炭水化物	(%)	62.0	62.5	0.5				
		*	アーモンドエッセンス	*										
		73	みかん・缶詰	15.0										
		72	キウイフルーツ・生	5.0										
		73	チェリー・缶詰	10.0										
31		上白糖	10.0											
*		水	20.0											

調理方法・盛りつけ・その他連絡事項

1. たけのこにんじんは、前もってぎつと下ゆでしておくこと。
2. 水溶性片栗粉を加えてトロミを付けるときは、ダマができないようにすること。
3. 片栗粉を用いたあんは、調理後の時間が過ぎるほど粘りが少なくなる。したがって、食事開始までの時間経過に注意すること。

25 第2日献立表(例)

白米ご飯を炊くときの米と水の割合

1. 普通米（一般の精白米）
  - ①とぎ洗い前の普通米 1kg を洗い上げ、とぎ上げるざるなどに入れて 60 分くらいおく。
  - ②炊飯釜に水 1.4kg を入れ、そこに①の米を加える。さらに 60 分くらい置く。
  - ③普通米の場合は、新米、古米のどちらの含有水分がほぼ同じであるように、品質管理をしているので炊飯の添加水の量は、どちらも同じ割合でよいといわれる。
2. 無洗米を容積で炊飯する場合
 

普通米の炊飯に必要な添加水の容積は、基本的にはとぎ洗い前の米の容積の 1.2 倍である。無洗米は見かけの体積で米と米の間のすき間が少なくなる。これを一定体積と比較すると、普通米よりも無洗米のほうが米粒の数が多し。この結果添加水を 10 % 程度多めに、すなわち無洗米 1 l について添加水は 1.3 l 加えなくてはならない。
3. 重量で炊飯するときは、普通米と同じと考えてよい。
4. 以上のことは標準的なことであるから、米の種類や時期により、いくらかの水加減が必要である。（参考：NHK ためしてガッテン）

献立表

第3日：平成\*年4月15日：水曜日（第2週）

食別	献立名	食品群番号	食品名	可食部重量(g)	食品群別使用状況比較					給与栄養量					
					食品群番号	食品群名	食品構成基準量(g)	集計重量(g)	比較(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)			
昼食	1. パン いちごジャム添え	12	ロールパン	35.0	11	1. 穀類	米	72.0							
		12	ぶどうパン	50.0	12		パン	21.0	120.0	99.0	356	11.2	8.4		
		12	フランスパン	35.0	13		め	21.0							
		73	いちごジャム	10.0	14		小麦粉・その他の穀物	10.0	11.0	1.0	38	1.2	0.3		
	2. ジュリエヌスープ	112	ベーコン	10.0	21	2. いも類	いも・生	38.0	60.0	22.0	49	0.9	0.1		
		63	キャベツ・結球葉・生	40.0	22		こんにゃく	5.0							
		63	たまねぎ・生	15.0	23		でん粉とその製品	5.0							
		61	にんじん・根・生	10.0	31	3. 砂糖類	糖	10.0	6.0	-4.0	4	0.0	0.0		
		141	サラダ油	1.0	41		4. 豆類	大豆・大豆製品	6.0						
		151	風味調味料	1.0	42	その他の豆・豆製品		1.0							
		151	食塩	0.8	51	5. 種実類	実	1.0							
		151	白ごしょう	*	61		6. 野菜類	緑黄色野菜	40.0	65.0	25.0	18	0.9	0.2	
		3. ハンバーグステーキ ケチャップソースかけ (ハンバーグステーキ)	111	豚肉・ひき肉	35.0	62		野菜漬物	8.0						
	111		牛肉・ひき肉	35.0	63	その他の野菜	80.0	75.0	-5.0	23	1.1	0.0			
	63		たまねぎ・生	20.0	71	7. 果実類	かんきつ類	8.0	100.0	92.0	45	0.9	0.1		
	141		サラダ油	2.0	72		その他の果実	10.0							
	151		食塩	1.0	73	果実加工品	4.0	10.0	6.0	14	0.0	0.0			
	14		パン粉	10.0	81	8.きのこ類	こ	8.0							
	131		普通牛乳	8.0	91		9.藻類	藻	2.0						
	121		鶏卵・生	5.0	101	10.魚介類		魚介・生物	21.0						
	141		サラダ油	1.0	102		魚介・干物と加工品	3.0							
	14		小麦粉・薄力	1.0	103		水産練り製品	2.0							
	(ケチャップソース分)		141	サラダ油	1.0	111	11.肉類	肉・生物	24.0	70.0	50.0	126	13.9	6.9	
			*	水	15.0	112		肉加工品	2.0	10.0	8.0	26	1.4	2.1	
			151	コンソメ・乾燥	1.0	121	12.卵類	卵	11.0	5.0	-6.0	8	0.6	0.5	
		151	トマトケチャップ	7.0	131	13.牛乳・乳製品		乳製品	4.0	8.0	4.0	9	0.6	0.3	
		151	ウスターソース	4.0	141		14.油類	脂	10.0	9.0	-1.0	79	0.0	8.6	
		〈付け合わせ〉	21	じゃがいも	60.0	151		15.調味・香辛料類	調味・香辛料	10.0	15.8	5.8	75	1.5	2.7
			a. フライドポテト	151	食塩	0.3									
		b. いんげんソテー	151	白ごしょう	*		栄養管理	栄養量・栄養比率		目標	献立	比較	備考		
			141	サラダ油	4.0			栄養量	エネルギー (kcal)	753	926	173			
			c. にんじんグラッセ	61	さやいんげん・生	15.0				たんぱく質 (g)	24.4	34.2	9.8		
	151	食塩		0.2		脂質 (g)			20.2	30.2	10.0				
	* 水	61	にんじん・根・生	40.0		栄養比率	穀類エネルギー比 (CER) (%)	50.0	42.5	-7.5					
		*	水	30.0			動物性たんぱく質比 (APR) (%)	50.0	48.2	-1.8					
		151	食塩	0.3			脂肪エネルギー比 (FER) (%)	25.0	29.4	4.4					
		31	上白糖	6.0			エネルギーたんぱく質 (%)	13.0	14.8	1.8					
							産生栄養素脂質 (%)	25.0	29.4	4.4					
	4. デザート	71	グレープフルーツ・砂じょう・生	100.0		炭水化物 (%)	62.0	55.8	-6.2						

調理方法・盛りつけ・その他連絡事項

ハンバーグステーキの調理上の注意

1. ひき肉は、粘りが出るまで十分に練ること。
2. 1個当たりの重量は、均等になるようにすること。
3. 成形は丁寧に、形が不揃いにならないようにすること。
4. フライドポテトは、芯まで十分に熱がとおるように留意すること。
5. にんじんのグラッセは、時間をかけて、十分に煮含めること。

献立表

第4日：平成\*年4月16日：木曜日（第2週）

食別	献立名	食品群番号	食品名	可食部重量(g)	食品群別使用状況比較					給与栄養量				
					食品群番号	食品群名	食品構成基準量(g)	集計重量(g)	比較(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
昼食	1. ひじきご飯 a. さくら飯	11	精白米	85.0	11	1. 穀類	米	72.0	85.0	13.0	304	5.2	0.8	
		*	水	115.0	12		バ	21.0						
		151	食塩	1.0	13		め	12.0	3.0	-9.0	4	0.1	0.0	
	b. 味つけひじき	151	こいくちしょうゆ	1.0	14	小麦粉・その他の穀物	10.0	3.0	-7.0	10	0.3	0.1		
		151	清酒・上撰	0.6	21	2. いも類	いも・生	38.0						
		91	乾しひじき	2.0	22		こんにやく	5.0						
		41	油揚げ	10.0	23	でん粉とその製品	5.0	2.2	-2.8	7	0.0	0.0		
		61	にんじん・根・生	15.0	31	3. 砂糖類	糖	10.0	22.0	12.0	84	0.0	0.0	
		141	大豆油	1.0	41		4. 豆類	大豆・大豆製品	6.0	70.0	64.0	117	9.1	7.8
		*	水	15.0	42	その他の豆・豆製品		1.0	15.0	14.0	31	1.6	0.2	
		[だし汁]	*	かつお節	0.3	51	5. 種実類	実	1.0					
			*	だし昆布	0.1	61		6. 野菜類	緑黄色野菜	40.0	76.0	36.0	21	1.1
			151	清酒・上撰	0.6	62	野菜漬物		8.0					
	151		食塩	0.3	63	その他の野菜	80.0		44.0	-36.0	14	0.6	0.0	
	151		こいくちしょうゆ	0.7	71	7. 果実類	かんきつ類	8.0						
	31		上白糖	1.2	72		その他の果実	10.0						
	2. すまし汁		111	鶏肉・ささみ・若鶏	15.0	73	8. きものこ類	果実加工品	4.0					
			151	清酒・上撰	0.2	81		肉	8.0	1.0	-7.0	1	0.1	0.0
			151	食塩	0.1	91	9. 藻類	藻	2.0	7.4	5.4	9	1.1	0.1
			23	じゃがいもでんぷん	0.2	101		10. 魚介類	魚介・生物	21.0	25.0	7.0	36	4.7
			13	そうめん・乾	3.0	102	魚介・干物と加工品		3.0					
			61	さやいんげん・若ざや・生	61.0	103	11. 肉類	水産練り製品	2.0					
		*	水	150.0	111	肉・生物		24.0	30.0	10.0	54	6.0	3.0	
		*	かつお節	3.6	112	12. 卵類	肉加工品	2.0						
		*	だし昆布	0.4	121		卵	11.0	4.5	-6.5	7	0.5	0.5	
		151	清酒・上撰	3.0	131	13. 牛乳・乳製品類	牛乳・乳製品	4.0						
		151	食塩	0.6	141		14. 油脂類	油	10.0	1.0	-9.0	9	0.0	1.0
		151	うすくちしょうゆ	0.5	151	15. 調味・香辛料類		調味・香辛料	10.0	37.7	27.7	69	1.9	3.4
		3. 豆腐の薄焼き 吉野あんかけ	41	木綿豆腐	60.0		栄養管理	栄養量・栄養比率			目標	献立	比較	備考
			14	小麦粉・薄力粉	3.0	栄養量		エネルギー(kcal)	753	777	24			
			111	豚肉・ひき肉	15.0			たんぱく質(g)	24.4	32.3	7.9			
	63		ねぶかねぎ	10.0	脂質(g)	20.2		18.7	-1.5					
	63		ひねしょうが	4.0	栄養比率	穀類エネルギー比(CER)(%)		50.0	40.9	-9.1				
	81		しいたけ・乾	1.0		動物性たんぱく質比(APR)(%)		50.0	34.7	-15.3				
	121		鶏卵・全卵・生	4.5		脂肪エネルギー比(FER)(%)		25.0	21.7	-3.3				
	151		食塩	1.5		エネルギーたんぱく質比		13.0	16.6	3.6				
	*		水	50.0		エネルギーたんぱく質		25.0	21.7	-3.3				
	*		かつお節	1.0		産生栄養素		25.0	21.7	-3.3				
	[吉野あん]		*	だし昆布	0.1	炭水化物	62.0	61.7	-0.3					
			151	清酒・上撰	1.0									
			151	食塩	0.5									
			151	うすくちしょうゆ	0.5									
			31	上白糖	0.8									
			23	じゃがいもでんぷん	2.0									
			4. いかとうどのめた和え	101	いか・生	25.0								
91				湯通し塩蔵わかめ・塩抜き	5.0									
63				うど・茎・生	10.0									
63				きゅうり・果実・生	20.0									
151	淡色辛みそ	5.0												
31	上白糖	3.0												
151	米酢	5.0												
5. みずようかん	*	水		30.0										
	91	寒天		0.4										
	31	上白糖		15.0										
	42	あずき・こしあん	15.0											

27 第4日献立表(例)

調理方法・盛りつけ・その他連絡事項

- 豆腐の薄焼きは崩れやすいので、取り扱いに注意すること。
- 食品の取扱いは衛生的に行うように留意し、食中毒を防ぐこと。

## 献立表

第5日：平成\*年4月17日：金曜日（第2週）

食別	献立名	食品群番号	食品名	可食部重量(g)	食品群別使用状況比較					給与栄養量			
					食品群番号	食品群名	食品構成基準量(g)	集計重量(g)	比較(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
昼食	1. ライス	11	精白米	85.0	11	1. 穀類	米	72.0	85.0	13.0	304	5.2	0.8
		*	水	115.0	12		パ	21.0					
	2. コンソメスープ	63	セロリ・葉柄・生	5.0	13		ン	12.0					
		61	にんじん・根・生	5.0	14		め	10.0	3.0	-7.0	10	0.3	0.1
		61	青ピーマン・果実・生	10.0	21	2. いも類	いも・生	38.0	50.0	12.0	41	0.8	0.1
		*	水	150.0	22		こんにゃく	5.0					
		151	風味調味料	0.7	23		でん粉とその製品	5.0					
		151	食塩	0.8	31	3. 砂糖類		10.0	7.0	-3.0	27	0.0	0.0
		151	白ごしょう・粉	*	41	4. 豆類	大豆・大豆製品	6.0					
	3. 生鮭のムニエル	101	べにざけ・生	60.0	42		その他の豆・豆製品	1.0					
		151	白ごしょう・粉	*	51	5. 種実類		1.0					
		151	食塩	0.6	61	6. 野菜類	緑黄色野菜	40.0	85.0	45.0	24	1.2	0.3
		14	小麦粉・薄力	3.0	62		野菜漬物	8.0					
		141	有塩バター	2.0	63		その他の野菜	80.0	5.0	-75.0	2	0.1	0.0
	<付け合わせ>	141	サラダ油	2.0	71	7. 果実類	かんきつ類	8.0	90.0	82.0	41	0.8	0.1
	a. スライスレモン	71	レモン・生	10.0	72		その他の果実	10.0	60.0	50.0	36	0.4	0.1
	b. にんじんのグラッセ	61	にんじん・根・生	40.0	73		果実加工品	4.0					
		31	上白糖	6.0	81	8.きのこ類		8.0					
		151	食塩	0.1	91	9.藻類		2.0					
		141	有塩バター	1.0	101	10.魚介類	魚介・生物	21.0	60.0	42.0	86	11.2	3.7
	c. ボイルドポテト	*	水	20.0	102		魚介・干物と加工品	3.0					
		21	じゃがいも	50.0	103		水産練り製品	2.0					
		151	食塩	0.5	111	11.肉類	肉・生物	24.0					
		*	水	50.0	112		肉加工品	2.0					
	d. クレソン	61	クレソン	10.0	121	12.卵類		11.0					
	4. フルーツサラダ	72	りんご	30.0	131	13.牛乳・乳製品		4.0	5.0	1.0	6	0.4	0.2
		71	オレンジ	80.0	141	14.油類		10.0	5.0	-5.0	44	0.0	4.8
		72	バナナ	30.0	151	15.調味・香辛料類		10.0	34.1	24.1	62	1.7	3.0
		151	マヨネーズ・全卵型	15.0									
	31	上白糖	1.0										
	131	エバミルク	5.0										
	61	レタス・結球葉・生	20.0										

  

栄養管理	栄養量・栄養比率		目標	献立	比較	備考
	栄養量	エネルギー	(kcal)	753	683	
たんぱく質		(g)	24.4	22.1	-2.3	
脂質		(g)	20.2	13.2	-7.0	
栄養比率	穀類エネルギー比 (CER)	(%)	50.0	46.0	-4.0	
	動物性たんぱく質比 (APR)	(%)	50.0	52.5	2.5	
	脂肪エネルギー比 (FER)	(%)	25.0	17.4	-7.6	
	エネルギーたんぱく質	(%)	13.0	12.9	-0.1	
	産生栄養素	(%)	25.0	17.4	-7.6	
炭水化物	(%)	62.0	69.7	7.7		

### 調理方法・盛りつけ・その他連絡事項

1. 生鮭のムニエルは、焼きすぎに注意すること。
2. ボイルドポテトはゆですぎないように注意すること。
3. じゃがいものゆで水は、じゃがいもと同重量で、その1.2%の食塩を加える。

連絡：本日は特別清掃日です。冷蔵庫や食器保管庫の裏など、目の届き難いところに重点を置いて清掃を実施しましょう。

栄 養 出 納 表

平成\*年4月第2週分

食品群名	可食部1人当たり使用量						比 較			
	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	合計	食品 構成量	1日 当たり 平均量	増減量	
	13日 月 (g)	14日 火 (g)	15日 水 (g)	16日 木 (g)	17日 金 (g)					(g)
1. 穀 類	米	85.0	85.0	0.0	85.0	85.0	340.0	72.0	68.0	-4.0
	パ ン	0.0	0.0	120.0	0.0	0.0	120.0	21.0	24.0	3.0
	め ん	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	3.0	12.0	0.6	-11.4
	小麦粉・その他の穀物	0.0	0.0	11.0	3.0	3.0	17.0	10.0	3.4	-6.6
2. いも類	い も ・ 生	0.0	0.0	60.0	0.0	50.0	110.0	38.0	22.0	-16.0
	こ ん に や く	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	-5.0
	でん粉とその製品	8.0	8.5	0.0	2.2	0.0	18.7	5.0	3.7	-1.3
3. 砂 糖 類		14.8	19.0	6.0	22.0	7.0	68.8	10.0	13.8	3.8
4. 豆 類	大豆・大豆製品	20.0	0.0	0.0	70.0	0.0	90.0	6.0	18.0	12.0
	その他の豆・豆製品	0.0	0.0	0.0	15.0	0.0	15.0	1.0	3.0	2.0
5. 種 実 類		8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	1.0	1.6	0.6
6. 野菜類	緑 黄 色 野 菜	95.0	50.0	65.0	76.0	85.0	371.0	40.0	74.2	34.2
	野 菜 漬 物	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	8.0	1.0	-7.0
	そ の 他 の 野 菜	92.0	165.0	75.0	44.0	5.0	381.0	80.0	76.2	-3.8
7. 果実類	か ん き つ 類	0.0	0.0	100.0	0.0	90.0	190.0	8.0	38.0	30.0
	そ の 他 の 果 実	0.0	5.0	0.0	0.0	60.0	65.0	10.0	13.0	3.0
	果 実 加 工 品	6.0	25.0	10.0	0.0	0.0	41.0	4.0	8.2	4.2
8. き の こ 類		0.0	4.0	0.0	1.0	0.0	5.0	8.0	1.0	-7.0
9. 藻 類		2.2	0.6	0.0	7.4	0.0	10.2	2.0	2.0	0.0
10. 魚介類	魚 介 ・ 生 物	0.0	40.0	0.0	25.0	60.0	125.0	21.0	25.0	4.0
	魚介・干物と加工品	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	3.0	2.0	-1.0
	水産練り製品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	-2.0
11. 肉 類	肉 ・ 生 物	50.0	15.0	70.0	30.0	0.0	165.0	24.0	33.0	9.0
	肉 加 工 品	0.0	5.0	10.0	0.0	0.0	15.0	2.0	3.0	1.0
12. 卵 類		0.0	25.0	5.0	4.5	0.0	34.5	11.0	6.9	-4.1
13. 牛 乳 ・ 乳 製 品 類		0.0	50.0	8.0	0.0	5.0	63.0	4.0	12.6	8.6
14. 油 脂 類		5.0	7.0	9.0	1.0	5.0	27.0	10.0	5.4	-4.6
15. 調 味 ・ 香 辛 料 類		21.3	19.9	15.6	25.1	17.7	99.6	10.0	19.9	9.9
期間平均給与栄養量の合計										

栄養比率	給与栄養目標量	目標栄養比率(実給与栄養量/給与栄養目標量)	基礎栄養比率	エネルギー-産生栄養素バランス(%エネルギー)	備 考		
エネルギー	753 kcal	目標エネルギー比	100.5 %	穀類エネルギー比	43.2 %	たんぱく質	14.7
たんぱく質	24.4 g	目標たんぱく質比	113.9 %	動物性たんぱく質比	50.0 %	脂 質	22.9
脂 質	20.2 g	目標脂質比	95.5 %	脂肪エネルギー比	22.9 %	炭 水 化 物	62.4

29 栄養出納表 (例)

$$\text{期間平均給与栄養量} = \text{荷重平均食品成分(可食部100g当たり)} \times (\text{食品群別1日当たり平均重量(g)} \div 100) \dots\dots\dots \text{式33}$$

「魚介・生物」のエネルギーは、食品群別荷重平均栄養成分表の100g当たりエネルギーは143kcal、1日当たり平均量は25.0gであるから、

$$\text{エネルギー(kcal)} = 143(\text{kcal}) \times (25.0 \div 100) = 35.75 \div 36(\text{kcal})$$

献立名	食品名	1人当たり							100人分材料総使用量				備 考
		可食部 重量(g)	エネルギー		たんぱく質		脂質 (g)	金額* (円)	可食部 重量(kg)	廃棄率 (%)	素材重 量(kg)	目安量	
			全 (kcal)	うち穀類 (kcal)	全 (g)	うち動 物性(g)							
パン コンスープ	食パン	100	264	260	9.3		4.4	40.00	10.000		10.000	200枚	1枚50g(8枚切り)
	鶏ひき肉	10	19		1.8	1.8	1.2	11.00	1.000		1.000		
	たまねぎ	40	15		0.4		0	6.30	4.000	6	4.210		
	バター	5	37		0		4.1	7.80	0.500		0.500		
	小麦粉	5	18	18	0.4		0.1	0.70	0.500		0.500		
	バター	5	37		0		4.1	7.80	0.500		0.500		
	牛乳	30	20		1.0	1.0	1.1	5.70	3.000		3.000	3本	
	スイートコーン	40	34		0.7		0.2	24.80	4.000		4.000	9コ	
	水	120	0		0		0		12.000		12.000		
	スープの素	1	2		0.1		0	3.00	0.100		0.100	25粒	
	塩	1	0		0		0.05	0.100	0.100		0.100		
	生クリーム	5	22		0.1	0.1	2.3	8.00	0.500		0.500	パック	
	パセリ	1	0		0		0	0.20	0.100	10	0.170	2.5	
	ハムとチーズ の包み焼き (付け合わせ)	ブレスハム	40	47		6.2	6.2	1.8	72.00	4.000		4.000	
プロセスチーズ		10	34		2.3	2.3	2.6	22.00	1.000		1.000	200枚	
野菜ソテー	植物油	0.5	5		0		0.5	0.05	0.050		0.050		スライス1枚5g
	キャベツ	50	12		0.7		0.1	5.00	5.000	15	5.880		
ポイルポテト	ピーマン	20	4		0.2		0	4.00	2.000	15	2.350		
	にんじん	10	4		0.1		0	1.60	1.000	10	1.110		
	植物油	2	18		0		2.0	0.20	0.200		0.200		
	塩	1	0		0		0	0.05	0.100		0.100		
	こしょう	0.05	0		0		0	0.005	0.005		0.005		
	じゃがいも	60	46		1.0		0.1	4.80	6.000	10	6.670		
デザート	水	60	0		0		0	6.000	6.000		6.000		(調理)じゃがいもの皮を 剥き、同重量の水に1.5% の食塩を加えてゆでる
	塩	0.9	0		0		0	0.50	0.090		0.090		
	ウスターソース	5	0		0.1		0	2.00	0.500		0.500		(調理)中1/2コを2つに切り、1つ は皮を剥き、1つはうさぎにする
	りんご	100	50		0.3		0.3	35.00	10.000	15	11.770	59コ	
合 計			703	278	24.3	11.4	24.8	262.10	栄養比率 穀類エネルギー比40% : 動物性たんぱく質比47% : 脂肪エネルギー比32% * : 一例を示す				

3 予定献立表 (例)

第3章 献立の見方、読み方、考え方

2. 予定献立の作成

予定献立を、前もって決めてある献立計画に基づき1日ごとの献立名、食材料の名称、1人当たり使用重量・栄養量・材料費などを一定様式の表に記入したものが予定献立表(3)であるが、さらに給食を実施するために必要な食品材料の総使用重量を計算し、出庫や発注の計画などに役立たせる。

このように、予定献立によって給食実施のための準備をするが、そのときに、もし使用を予定していた食品材料や使用重量などに変更があったときは訂正する。このようにして給食が実施されるが、これが実施献立といわれるものである。

1) 献立表の種類

給食施設における献立表には、料理名や使用食品、またその重量などを記入したメニュー(4)、さらには調理法や栄養量、価格、調理温度や保管温度、盛りつけの食器、提供時間などを記入して、指示書として活用されるレシピ(5)があり、建築にたとえれば、設計図にあたるものが献立表である。

献立名	食品名	1人当たり								使用予定量				
		可食部 重量(g)	調味料 割合(g)	材料費 (円)	エネルギー		たんぱく質		脂質 (g)	可食部 重量(kg)	廃棄率 (%)	素材重 量(kg)	材料費 (円)	
					穀類 (印)	全量 (kcal)	動物性 (印)	全量 (g)						
パン	ロールパン	35		25	レ	111		3.5	3.2	3.5	0	3.5	2,500	
	いちごジャム	7		1		18				0.7	0	0.7	102	
	野菜の ポタージュ	じゃがいも	30		6		23		0.5	0	3.0	10	3.3	594
		たまねぎ	15		2		6		0.2	0	1.5	6	1.6	232
		にんじん	10		2		4		0.1	0	1.0	10	1.03	194
		油	0.9	> 水分の 1.5			8		0	0.9	0.09	0	0.09	36
		バター	0.9			1		7		0	0.7	0.09	0	0.09
		小麦粉	0.6	水分の0.5		レ	2		0	0	0.06	0	0.06	15
		スー	120		2		7		1.6	0	12.0	0	12.0	220 (10コ)
		白ワイン	2.4		2		2		0	0	0.24	0	0.24	320
塩・こしょう・ロリエ		0.6	0.5			0		0	0	0.06		0.06	6,184	
生クリーム		5		7		22		0.1	2.3	0.5	0	0.5	695	
鶏肉のピカタ	食パン	2			レ	5		0.2	0.1	0.2	0	0.2	68	
	揚げ油	0.2	10			2		0	0.2	0.02	0	0.02	8	
	鶏もも肉	70		52		143	レ	11.6	9.9	7.0	0	7.0	5,250	
	塩・こしょう	0.6	0.8			0		0	0	0.06	0	0.06	6,184	
	小麦粉	4.2	6	1	レ	15		0.3	0.1	0.42	0	0.42	105	
	卵	15		7		23	レ	1.8	1.5	1.5	15	1.8	720 (36コ)	
	チーズ	0.8		4		4	レ	0.4	0.2	0.08	0	0.08	448	
	油	3.5	5	1		32			3.5	0.35	0	0.35	140	
	トマトソース	たまねぎ	15		2		6		0.2	0	1.5	6	1.6	232
		バター	0.3	> 4			2		0	0.2	0.03	0	0.03	48
油		0.3			3		0	0.3	0.03	0	0.03	13		
小麦粉		0.6	4		レ	2		0	0	0.06	0	0.06	15	
トマトピューレ		5		2		2		0.1	0	0.5	0	0.5	261	
ホールトマト		5		2		1		0	0	0.5	0	0.5	281	
ケチャップ		10		5		12		0.2	0	1.0	0	1.0	480	
スー		60		1		4		0.8	0	6.0	0	6.0	110 (5コ)	
白ワイン		0.3	2			0		0	0	0.03	0	0.03	41	
(付け合わせ) 茄子のフライ		なす	30		15		6		0.3	0	3.0	0	3.0	1,518
	小麦粉	1.2	4		レ	4		0.1	0	0.12	0	0.12	30	
	卵	2				3	レ	0.2	0.2	0.2	15	0.23	9	
	パン粉	3	10		レ	10		0.4	0.2	0.3	0	0.3	90	
	揚げ油	3	10	1		28		0	3.0	0.3	0	0.3	120	
	いんげんの ソテー	いんげん	20		33		5		0.4	0	2.0	3	2.1	3,360
		バター	0.4	> 4			3		0	0.3	0.04	0	0.04	64
		油	0.4			4		0	0.4	0.04	0	0.04	16	
		塩	0.1	0.5			0		0	0	0.01	0	0.01	1
		プチトマトの チーズ詰め カリフラワー のサラダ	プチトマト	20		18		6		0.2	0	2.0		2.0
チーズ			2		1		7	レ	0.5	0.5	0.2		0.2	284
カリフラワー			30		68		8		0.9	0	3.0	50	6.0	6,792
油・酢 1:1			3:3	20	1		29		0	3.0	0.3:0.3	0	0.3:0.3	120:75
塩			0.1	0.3			0		0	0	0.01	0	0.01	1
レタス			25		12		3		0.2	0	2.5	2	2.6	1,230
きゅうり	15			5		2		0.2	0	1.5	2	1.5	510	
コン	10			5		8		0.2	0.1	1.0	0	1.0	558	
ラディッシュ	1			1		0		0	0	0.1	25	0.13	156	
油・酢 2:1	2.6:1.3		1	1		24		0	2.6	0.26:0.13	0	0.26:0.13	104:33	
マヨネーズ		3.9	> 15	2		27		0.1	2.9	0.39	0	0.39	191	
	塩	0.2		0.3			0		0	0.02	0	0.02	2	
合計	全量				642		25.2		36.7	合計				30,566
	うち穀類				149					1人当たり				289
	うち動物性						14.5							

## 献立の改善例 1：昼食

### 改善前

献立名	材料名	分量 (g)
ピラフ	米	80
	塩	1.5 %
	バター	3 %
	酒	2 %
	チキンコンソメ	1/50 個
	ケチャップ	10 %
	鶏手羽肉	25
	たまねぎ	20
	にんじん	7
	マッシュルーム	5
	サラダ油	6 %
	ケチャップ	10 %
	酒	2 %
	塩	1.2 %
	こしょう	0.02
グリーンピース	5	
シーフードサラダ	レタス	80
	きゅうり	15
	トマト	15
	いか	20
	えび	10
	生わかめ	10
	サラダ油	25
しょうゆ ドレッシング	酢	2:1 } 25 %
	しょうゆ	1:1 } 0.7 ~ 0.8 %
	塩	0.5 ~ 0.6
かき卵汁	卵	20
	青しそ	1/2 枚
	だし汁	180
	塩	0.8 ~ 1.2 ~ 1.4
	しょうゆ	0.9 ~ 1.2 ~ 1.4
	酒	2 %
	和風だし	0.5
	かたくり粉	0.1 ~ 1 %
フルーツの ヨーグルトかけ	りんご	10
	パインアップル (缶詰)	15
	キウイフルーツ	10
	みかん (缶詰)	10
	ヨーグルト	20
栄養量	エネルギー (kcal)	768
	たんぱく質 (g)	21.4
	脂 質 (g)	39.3

### 改善後

献立名	材料名	分量 (g)
ピラフ	米	70
	塩	1.5 %
	バター	3 %
	酒	2 %
	チキンコンソメ	0.1
	ケチャップ	10 %
	鶏手羽肉	25
	たまねぎ	20
	にんじん	7
	マッシュルーム	5
	油	6 %
	ケチャップ	10 %
	酒	2 %
	塩	1.2 %
	こしょう	0.02
グリーンピース	5	
ロワイヤルスープ	卵	15
	水	15
	チキンコンソメ	0.5
	塩 (卵とコンソメのスープ)	0.6 %
	スープ	150
	塩	スープの0.6 %
	こしょう	0.02
いんげん	3	
シーフードサラダ	レタス	25
	きゅうり	15
	トマト	15
	いか	20
	えび	10
	生わかめ	5
	油	2:1 } 材料の 25 %
	酢	25 %
塩	1:1 } 材料の 0.8 %	
しょうゆ	0.8 %	
こしょう	0.02	
フルーツの ヨーグルトかけ	りんご	20
	パイン缶	15
	みかん缶	15
	キウイフルーツ	10
	ヨーグルト	30
栄養量	エネルギー (kcal)	627
	たんぱく質 (g)	19.3
	脂 質 (g)	27.1

### 問題点

- ①栄養量が全般に多く、PFC 比で脂質のエネルギーバランスが高い。
- ②献立名の記入順序が適切でない。
- ③和洋折衷の献立であるが、汁物は洋風に統一したほうがよい。
- ④適正な分量にする (シーフードサラダ、フルーツのヨーグルトかけ)。

## 献立の改善例 2 : 昼食

改善前

献立名	材料名	分量 (g)
あさりごはん	米	65
	あさり	20
	酒	3.5 %
	しょうゆ	0.9 % 塩分
	塩	0.5 %
	水	100
	ごまのり	4 0.5
はんぺんのすまし汁	はんぺん	20
	三葉	5
	だし汁	150
	薄口しょうゆ	0.9 % 塩分
	塩	0.5 %
	酒	2 %
なすのそぼろ煮	なす	1本
	みょうばん	1.5
	ねぎ	40
	鶏ひき肉	40
	酒	3.8 %
	しょうゆ	1 % 塩分
	砂糖	2.3 %
	かたくり粉	0.4 %
	ねぎ	3
	ほうれんそう	15
さつまいもの白和え	さつまいも	15
	にんじん	9
	油あげ	9
	生しいたけ	9
	ぎんなん	6
	こんにやく (糸)	9
	絹豆腐	30
	塩	0.5 %
	砂糖	0.6 %
	みりん	1.5 %
	しょうゆ	0.6 % 塩分
ピーチゼリー	水	60
	粉ゼラチン	2.8 %
	砂糖	18 %
	白桃 (缶)	30
	生クリーム	10
	砂糖	20 %
	砂糖	2
栄養量	エネルギー (kcal)	529
	たんぱく質 (g)	23.3
	脂 質 (g)	14.4

### 問題点

- ①エネルギー不足, また分量の不足が顕著である.
- ②白和えの豆腐は木綿のほうがよい. 材料に対する豆腐の割合は30~40%とする. 材料の記載順序は使用量の多い順にする.
- ③調理の過程がわかるような記入の仕方をする (大量調理の場合, なすのそぼろ煮のなすは別に煮て, そぼろも別に調理して盛りつけ時に上からかける, という過程).
- ④分量の記載の仕方を統一する (10g以上ではおよそ5g刻み).
- ⑤調味料は, 何に対しての割合かを明記する.

改善後

献立名	材料名	分量 (g)
あさりごはん	米	60
	あさり	20
	だし汁	米の1.2倍容量
	酒	2 %
	しょうゆ	1:1 } 米とあさりの
	塩	1.2 %
	白ごまのり	1 0.5
しめ卵の清汁	卵	15
	オクラ	10
	素麺 (乾)	2
	だし汁	150
	塩	8:1 } 0.9 %
なすのそぼろ煮	なす	1本
	みょうばん	1.5
	だし汁	(75%) 90
	酒	6 %
	砂糖	2 %
	みりん	4 %
	塩	1:2 } 0.7 %
	薄口しょうゆ	塩分
	鶏ひき肉	30
	長ねぎ	10
	油	4 %
	だし汁	50
	砂糖	具の20 %
	しょうゆ	具の2 % 塩分
かたくり粉	だし汁の5 %	
あさつき	3	
さつまいもの白和え	さつまいも	20
	ほうれんそう	15
	糸こんにやく	10
	油揚げ	5
	にんじん	5
	生しいたけ	5
	ぎんなん	3
	木綿豆腐	30
	白ごま	5 %
	砂糖	4 %
	塩	2:1 } 1 %
しょうゆ	塩分	
ピーチゼリー	白桃缶	30
	水	30
	桃のシロップ	30
	粉ゼラチン	水分の2.8 %
	砂糖	水分の8 %
	生クリーム	5
砂糖	5 %	
栄養量	エネルギー (kcal)	603
	たんぱく質 (g)	21.9
	脂 質 (g)	14.1

### 献立の改善例3：昼食

#### 改善前

献立名	材料名	分量 (g)
ご飯	米	65
アスパラガスと かにのスープ	アスパラガス	10
	かに	20
	水	120
	チキンコンソメ	0.5
	卵白	10
干焼墨魚	かたくり粉	3%
	いか	80
	酒	2%
	しょうが汁	1
	かたくり粉	15%
	油	10%
	にんにく	1
	しょうが	1
	長ねぎ	7
	豆板醤	3%
	トマトケチャップ	9%
	ごま油	0.4%
	水	11
	砂糖	3%
	塩	0.5%
	酒	0.3%
	たかの爪	0.02
かたくり粉	0.6%	
卵黄	63	
くらげの和え物	くらげ	10
	きゅうり	20
	にんじん	4
	もやし	15
	キャベツ	25
	かいわれだいこん	2
	酢	3%
	しょうゆ	1.2%塩分
	砂糖	0.5%
	ごま油	0.3%
	ごまだんご (2個)	白玉粉
砂糖		17%
牛乳		13
小豆あん		7
白ごま		4
栄養量	揚げ油	3%
	エネルギー (kcal)	634
	たんぱく質 (g)	26.6
	脂 質 (g)	14.9

#### 改善後

献立名	材料名	分量 (g)
ご飯	米	65
	ザーサイ	5
龍鬚菜蟹肉湯	アスパラガス	15
	かに缶	10
	スープ	150
	卵白	10
	塩	0.7%
	こしょう	0.02
干炒魷魚	かたくり粉	2%
	いか	80
	酒	2%
	しょうが汁	1
	かたくり粉	15%
	揚げ油	10%
	にんにく	1
	しょうが	1
	長ねぎ	10
	豆板醤	3%
	トマトケチャップ	9%
	ごま油	0.5%
	水	20
砂糖	0.5%	
塩	0.8% <small>いかと水が</small>	
酒	0.3%	
かたくり粉	0.6%	
卵黄	3	
涼拌海蜇	くらげ	15
	きゅうり	20
	にんじん	5
	もやし	20
	キャベツ	25
	かいわれだいこん	3
	酢	3%
	しょうゆ	1.2%塩分
	砂糖	0.5%
	ごま油	0.3%
	豆沙麻球	白玉粉
砂糖		17%
牛乳		13
小豆あん		5
白ごま		3
栄養量	揚げ油	10%
	エネルギー (kcal)	605
	たんぱく質 (g)	26.8
	脂 質 (g)	16.5

#### 問題点

- ①献立名は中国名、日本語名どちらかに統一する。
- ②適正な分量にする。
- ③使用食品数が少ない。
- ④ごまだんごは、揚げるのに時間がかかるので(1回に10個で10分)、食数によっては調理時間に注意を要する。

## 工場給食の給与栄養目標量と食品構成例および献立例（昼食・定食）

給与栄養目標量と食品構成例（昼食例）

栄養目標量	エネルギー	(kcal)	800
	たんぱく質	(g)	25.0
	脂質	(g)	20.0
	カルシウム	(mg)	250
	鉄	(mg)	4.5
	ビタミンA (レチノール当量)	( $\mu$ g)	230
	B <sub>1</sub>	(mg)	0.30
	B <sub>2</sub>	(mg)	0.40
	C	(mg)	20
	食物繊維	(g)	7.5
	食塩	(g)	3.0
食品構成 (g)	穀類	米	100
		パン類	} 10
		めん類	
		その他穀類・堅果類	
	いも類	じゃがいも類	} 25
		こんにゃく類	
	砂糖類	8	
	油脂類	動物性	} 8
		植物性	
	豆類	みそ	12
	魚介類	豆・大豆製品	15
		生物	30
	肉類	塩蔵・缶詰	} 15
		水産ねり製品	
	卵類	生物	} 15
		その他の加工品	
	乳類	牛乳	} 75
その他の乳類			
野菜類	緑黄色野菜	} 50	
	漬物		
果実類	その他の野菜	100	
	海藻類	40~50	
海藻類		2	
	栄養量	エネルギー	797 kcal
たんぱく質		27.5 g	
脂質		21.8 g	
カルシウム		237 mg	
食物繊維		7.3 g	
栄養比率	たんぱく質エネルギー比	13.8%	
	脂肪エネルギー比	24.6%	
	炭水化物エネルギー比	61.6%	
	食塩	3.0 g	

改善前

献立名	食品名	数量* (g)	
昼食	ご飯	米 90.0 水 110.0	
	みそ汁	生わかめ 5.0	
		しめじ 12.0	
		だし汁 180.0	
		みそ 12.0	
	ヘルシー豆腐	豚ひき肉 40.0	
		豆腐 50.0	
	ハンバーグ	卵 10.0	
		玉ねぎ 20.0	
	朝食	塩 0.3	
		和風サラダ	こしょう 0.01
			サラダ油 1.0
		かぼちゃの甘煮	だいこん 50.0
あさつき 3.0			
カスタードプリン		しょうゆ 5.0	
		レタス 20.0	
カラメル		トマト 30.0	
		かぼちゃ 90.0	
カラメル		だし汁 60.0	
		しょうゆ 4.0	
カラメル		砂糖 4.0	
		水 3.0	
カラメル	カスタード 8.0		
	プリン 65.0		
カラメル	水 20.0		
	卵 10.0		
カラメル	砂糖 10.0		
	水 3.0		
栄養量	エネルギー	761 kcal	
	たんぱく質	28.6 g	
	脂質	15.6 g	
	カルシウム	214 mg	
	食物繊維	6.4 g	
栄養比率	たんぱく質エネルギー比	15.0%	
	脂肪エネルギー比	18.4%	
	炭水化物エネルギー比	66.6%	
	動物性たんぱく質比	47.2%	

**健康的要因** 健康感を与える献立名だが、食塩摂取量を減らすなどの改善が必要。

**栄養的要因** 野菜類を増やし、日常の摂取目安量が理解できるようにする。また対象にふさわしい献立であるか。男性が多い場合には、サラダ、デザート類をおひたし、和え物、漬物などに変更するとよい。

**心理的要因** ポリウム感に欠け、味や色彩が単調。食欲をそそるように変化をつける。

**管理的要因** 調理法を工夫し、対象者の期待に応える献立とする。

改善後

献立名	食品名	数量* (g)	
昼食	ご飯	米 90.0 水 110.0	
	すまし汁	生わかめ 5.0	
		しめじ 12.0	
		だし汁 180.0	
		塩 0.3	
	ヘルシー豆腐	しょうゆ 2.0	
		豚ひき肉 40.0	
	ハンバーグ	豆腐 50.0	
		卵 7.0	
	朝食	玉ねぎ 20.0	
		和風サラダ	塩 0.3
			こしょう 0.01
		かぼちゃの甘煮	サラダ油 3.0
だいこん 50.0			
カスタードプリン		にんじん 10.0	
		きゅうり 10.0	
カラメル		レタス 10.0	
		トマト 30.0	
カラメル		サラダ油 3.0	
		酢 2.0	
カラメル		塩 0.3	
		こしょう 0.01	
カラメル	かぼちゃ 90.0		
	だし汁 60.0		
カラメル	しょうゆ 4.0		
	砂糖 4.0		
カラメル	カスタード 8.0		
	プリン 65.0		
カラメル	水 20.0		
	卵 10.0		
カラメル	砂糖 10.0		
	水 3.0		
栄養量	エネルギー	781 kcal	
	たんぱく質	26.5 g	
	脂質	19.6 g	
	カルシウム	202 mg	
	食物繊維	5.9 g	
栄養比率	たんぱく質エネルギー比	13.6%	
	脂肪エネルギー比	22.6%	
	炭水化物エネルギー比	63.8%	
	動物性たんぱく質比	49.8%	

\*: 1人当たり分量

9 老人福祉施設における食品構成（例）

食品群	使用量 (g)	エネルギー		水分 (g)	たんぱく質		脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
		全量 (kcal)	うち穀類 (kcal)		全量 (g)	うち動物性 (g)			カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)			
1. 穀類	米	140	501	501	20.9	8.5	1.3	108.6	7	1.1	0	0.11	0.03	0	0.7	0.0	
	パン	20	59	59	6.6	1.9	1.4	9.9	6	0.2	0	0.02	0.01	0	0.4	0.1	
	めん	10	14	14	6.8	0.4	0.1	2.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	小麦粉・その他の穀物	10	35	35	1.9	1.1	0.3	6.7	2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
2. いも類	いも・生	50	41		39.3	0.8	0.1	9.4	7	0.2	1	0.05	0.02	13	0.9	0.0	
	こんにゃく	10	1		9.7	0.0	0.0	0.3	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	でん粉とその製品	5	17		0.8	0.0	0.0	4.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
3. 砂糖類		5	19		0.1	0.0	0.0	4.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
4. 豆類	大豆・大豆製品	10	17		7.1	1.3	1.1	0.4	16	0.3	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	その他の豆・豆製品	50	103		24.5	5.2	0.5	19.1	19	1.6	0	0.04	0.03	0	0.0	0.0	
5. 種実類		3	18		0.0	0.7	1.6	0.6	23	0.2	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
6. 野菜類	緑黄色野菜	100	28		90.9	1.4	0.3	5.9	57	0.9	267	0.00	0.10	28	2.3	0.0	
	野菜漬物	20	14		15.6	0.5	0.0	3.1	8	0.2	2	0.01	0.01	4	0.6	0.7	
	その他の野菜	200	62		181.4	2.6	0.0	14.4	80	0.8	14	0.08	0.04	34	4.2	0.0	
7. 果実類	みかん	50	23		43.8	0.5	0.1	5.5	12	0.0	22	0.04	0.02	23	0.7	0.0	
	その他の果実	50	30		41.4	0.3	0.1	8.1	3	0.1	6	0.02	0.01	6	0.5	0.0	
	果実加工品	10	14		6.6	0.0	0.0	3.3	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
8. きのご類		10	5		7.3	0.6	0.1	1.8	2	0.2	0	0.02	0.04	0	1.3	0.0	
9. 藻類		10	12		2.5	1.5	0.1	4.0	59	0.9	49	0.03	0.07	4	2.7	0.8	
10. 魚介類	魚介・生物	45	64		32.0	8.4	8.4	2.8	0.0	10	0.1	47	0.04	0.05	0	0.0	0.0
	魚介・干物と加工品	10	23		5.9	2.2	2.2	1.6	0.0	5	0.1	7	0.02	0.03	1	0.0	0.3
	水産練り製品	5	6		3.5	0.6	0.6	0.1	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
11. 肉類	肉・生物	40	72		27.6	8.0	8.0	4.0	0.0	2	0.5	6	0.10	0.08	0	0.1	0.0
	肉加工品	10	26		5.9	1.4	1.4	2.1	0.4	1	0.1	0	0.04	0.02	2	0.0	0.2
12. 卵類		30	45		22.9	3.6	3.6	3.1	0.2	15	0.5	52	0.02	0.12	0	0.0	0.1
13. 牛乳・乳製品類		120	132		92.0	9.2	9.2	5.2	11.5	299	0.1	50	0.07	0.37	2	0.0	0.4
14. 油脂類		10	88		0.4	0.0		9.5	0.0	0	0.0	32	0.00	0.00	0	0.0	0.0
15. 調味・香辛料類		25	46		12.1	1.3		2.2	4.5	13	0.5	2	0.01	0.02	0	0.4	4.1
合計 (P:F:C比)			1515	609	709.5	62.0 16.4%	33.4	37.7 22.4%	230.0 61.2%	658	8.8	558	0.75	1.11	118	16.1	6.8

第2章 17-A に示された食品群別荷重平均成分表を用いて算出した。  
穀類エネルギー比：40.2%，動物性たんぱく質比：53.9%