

【別表1】

常食および療養食栄養基準

R3. 10.1～

食事区分	熱量		蛋白質	脂肪	糖質	食塩	備考	
		(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		
非 加 算	常食 中	ご飯190g	1900	75	50	300	9gまで	
	大	ご飯230g	2050	80	55	350	9gまで	
	小	ご飯110g	1650	65	45	250	9gまで	
	全粥食	お粥270g	1600	60	45	240	9gまで	
	7分粥食		1400	55	40	200		
	5分粥食		1200	45	30	180		
	3分粥食		1000以上	40	20	150		夕に牛乳が付く
	流動食		500以上	20	20	100		
	減塩5g		1500	40	40	250	5g以下	塩分制限3～5g
	減塩6g		1700	60	45	300	6g未満	塩分制限6g未満
加 算	腎炎3g		1300	30	40	250	3g	水分800～1000ml
	腎炎5g		1500	40	40	250	5以下	(腎不全食)
	腎炎6g		1700	60	45	300	6g未満	蛋白制限50/40/30gあり
	糖尿病	ご飯80g	1200	50	35	150	8g以下	
		ご飯90g	1300	55	40	180		
		ご飯110g	1400	60	40	180		
		ご飯130g	1500	60	45	220		
		ご飯150g	1600	60	45	240		
		ご飯170g	1700	70	50	250		
		ご飯190g	1800	75	50	250		
	肝臓病		2000	75	40	350	8gまで	
	肝硬変病		2200	80	45	350	8gまで	夕に牛乳が付く
	脂肪制限食		1700	65	30以下	300		朝牛乳→ジュースへ
	潰瘍食		1800	75	45	300		夕に牛乳が付く
	低残渣食		1700	70	40	300		
	心臓病5g		1550	45	40	250	5以下	塩分制限3～5g
	心臓病6g		1750	60	45	300	6g未満	塩分制限6g
	貧血食		1900	75	50	300	鉄10g以上	鉄強化+
胃切後食	米飯・全粥	1600kcal	分割食	10時15時間食あり	(流動食・3分・5分・7分粥食あり)			
腸切後食	米飯・全粥	1600kcal	分割食	10時15時間食あり	(流動食・3分・5分・7分粥食あり)			

【別表2】

6月 常食 活動レベルⅡ

年齢構成表

食事摂取基準2020版

1.5%

25%

年齢	レベル	性別	人数	一人一日当たり給与栄養目標量										給与栄養目標量 合計									
				エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg		
6~7	Ⅱ	男		1550	55	40	400	0.8	0.9	60	600	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1450	50	40	400	0.8	0.9	60	550	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
8~9	Ⅱ	男		1850	65	50	500	1	1.1	70	650	7	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1700	60	45	500	0.9	1	70	750	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
10~11	Ⅱ	男		2250	80	60	600	1.2	1.4	85	700	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2100	75	60	600	1.1	1.3	85	750	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
12~14	Ⅱ	男		2600	95	70	800	1.4	1.6	100	1000	10	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2400	90	65	700	1.3	1.4	100	800	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
15~17	Ⅱ	男		2800	100	75	900	1.5	1.7	100	800	10	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2300	85	60	650	1.2	1.4	100	650	7	0	0	0	0	0	0	0	0			
18~29	Ⅱ	男		2650	100	70	850	1.4	1.6	100	800	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2000	75	55	650	1.1	1.2	100	650	6.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
30~49	Ⅱ	男		2700	100	72	900	1.4	1.6	100	750	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2050	75	55	700	1.1	1.2	100	650	6.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
50~64	Ⅱ	男		2600	95	70	900	1.3	1.5	100	750	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女	1	1950	70	55	700	1.1	1.2	100	650	6.5	1950	70	55	700	1.1	1.2	100	650	6.5		
65~74	Ⅱ	男	1	2400	90	65	850	1.3	1.5	100	750	7.5	2400	90	65	850	1.3	1.5	100	750	7.5		
		女	1	1850	65	50	700	1.1	1.2	100	650	6	1850	65	50	700	1.1	1.2	100	650	6		
75~	Ⅱ	男	5	2100	75	55	800	1.2	1.3	100	700	7	10500	375	275	4000	6	6.5	500	3500	35		
		女	11	1650	60	45	650	0.9	1	100	600	6	18150	660	495	7150	9.9	11	1100	6600	66		
合計			19									1834.2	66.3	49.5	705.3	1.0	1.1	100.0	639.5	6.4			

一人一日当たり給与栄養目標量 合計

【別表2-2】

6月 軟菜食 活動レベルⅠ

年齢構成表

食事摂取基準2020版

年齢	レベル	性別	人数	一人一日当たり給与栄養目標量										給与栄養目標量 合計									
				エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg		
6~7	Ⅰ	男		1350	45	40	400	0.8	0.9	60	600	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1250	40	35	400	0.8	0.9	60	550	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
8~9	Ⅰ	男		1600	50	45	500	1	1.1	70	650	7	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1500	50	40	500	0.9	1	70	750	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
10~11	Ⅰ	男		1950	65	55	600	1.2	1.4	85	700	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1850	60	50	600	1.1	1.3	85	750	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
12~14	Ⅰ	男		2300	75	65	800	1.4	1.6	100	1000	10	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2150	70	60	700	1.3	1.4	100	800	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
15~17	Ⅰ	男		2500	80	70	900	1.5	1.7	100	800	10	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		2050	65	60	650	1.2	1.4	100	650	7	0	0	0	0	0	0	0	0			
18~29	Ⅰ	男		2300	75	65	850	1.4	1.6	100	800	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1700	55	50	650	1.1	1.2	100	650	6.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
30~49	Ⅰ	男		2300	75	65	900	1.4	1.6	100	750	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1750	55	50	700	1.1	1.2	100	650	6.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
50~64	Ⅰ	男		2200	75	60	900	1.3	1.5	100	750	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
		女		1650	60	45	700	1.1	1.2	100	650	6.5	0	0	0	0	0	0	0	0			
65~74	Ⅰ	男	2	2050	75	60	850	1.3	1.5	100	750	7.5	4100	150	120	1700	2.6	3	200	1500	15		
		女	2	1550	60	45	700	1.1	1.2	100	650	6	3100	120	90	1400	2.2	2.4	200	1300	12		
75~	Ⅰ	男	7	1800	70	50	800	1.2	1.3	100	700	7	12600	490	350	5600	8.4	9.1	700	4900	49		
		女	13	1400	55	40	650	0.9	1	100	600	6	18200	715	520	8450	11.7	13	1300	7800	78		
合計			24	給与栄養目標量 合計										給与栄養目標量 合計									
				1583.3	61.5	45.0	714.6	1.0	1.1	100.0	645.8	6.4	38000	1475	1080	17150	24.9	27.5	2400	15500	154		

【別表3】

食品構成表(各食種一覽)

	常食I(少々)	常食II(小)	常食III(中)	常食IV(大)	腎II(腎不全)	腎炎食III	糖尿食II	全粥	肝臓食	脂肪制限食	貧血食	潰瘍食	心臓I	心臓II	3分粥食	5分粥食
穀類(米)	140	180	255	315	180	225	180	180	315	255	255	225	180	225	60	75
(小麦・麦)	15	15	15	15	15	15	12	15	15	15	15	15	15	15	5	10
小計	135	195	270	330	195	240	192	195	330	270	270	240	195	240	65	85
いも類	60	60	60	60	65	75	30	60	60	80	60	60	65	75	60	60
砂糖類	10	10	10	10	15	20	6	12	10	12	10	15	15	20	8	10
油脂類	20	20	20	20	20	18	13	15	10	10	20	12	20	20	3	8
大豆製品・其他豆類	85	85	85	85	65	80	85	85	85	85	85	85	65	80	30	50
緑黄色野菜	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	80	50
その他の野菜	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	50	80
果物	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	50	50
海藻類	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	0.5	4	4	0	0
魚介類	80	80	80	80	40	70	80	75	80	80	80	70	40	70	60	60
獣鳥肉類	60	60	60	60	15	40	65	60	60	60	60	55	15	40	50	60
卵類	40	40	40	40	30	40	40	40	40	5	40	40	30	40	30	40
牛乳	210	210	210	210	210	210	210	210	210	0	210	420	210	210	200	200
乳製品	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
調味料	40	40	40	40	30	35	40	40	40	35	40	40	30	35	10	16
エネルギー(Kcal)	1450	1650	1900	2050	1500	1700	1600	1600	2000	1700	1900	1800	1500	1700	1000	1200
たんぱく質(g)	55	65	75	80	40	60	60	60	75	65	75	75	40	60	40	45
脂質(g)	40	45	50	55	40	45	45	45	40	30	50	45	40	45	20	30
炭水化物(g)	210	250	300	350	250	300	240	240	350	300	300	300	250	300	150	180
カルシウム(mg)	600	600	600	600	600	600	600	600	600	380	600	850	600	600	400	500
鉄(mg)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	11	8	8	8	5	5
ビタミンB1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
ビタミンB2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	0.8	0.8
食塩(g)	9	9	9	9	5	5.9	8	9	8	8	9	8	5	5.9	6	6