

東洋システムサイエンス

# 献立作成講座B 献立作成講座



*Food design M*

管理栄養士

沼倉 真宝子



# 本日のスケジュール

10:00～スケジュール説明

治療食献立作成のポイントと基本メニューの説明

10:30～献立の展開

①エネルギー管理（糖尿病、肥満など）

②塩分管理（心臓病、高血圧症など）

12:00～休憩

13:00～③たんぱく質管理（腎臓病、肝臓病など）

④軟菜食・嚥下調整食

14:30～質疑応答

15:00～終了

※休憩時間は適宜設けます

※時間は目安のため多少の前後があります



# 献立のポイント

栄養

健康

安全

衛生的

美味しい

食材

価格

温度

調理能力

調理方法



# 献立作成の手順



約束食事箋



給与栄養目標量



食品群別荷重平均栄養成分



食品構成表



予定献立



実施(検食、残食調査)



栄養出納表等

嗜好調査、食材使用量の帳票、  
材料費の帳票、棚卸





# 治療食のポイント

治療食の献立作成では、ベースとなる基本献立の完成度が影響する。  
基本の献立が以下の条件に沿っているか確認しよう。

- 食品構成に概ね沿っているか
- 3食のエネルギーバランスは均等か
- 食材の使用（食品数や使用量）に偏りはないか
- 塩分は概ね7.5g未満に収まっているか
- 料理名は分かりやすいか
- 調理工程は適切か（調理師の人員・技術に見合っているか）

病院や施設などでは様々な制限を網羅した食事を同時に  
多数・継続的に提供することが求められる。



# 献立例

月	火	水	木	金	土	日
パン マーガリン スープ煮 りんごゼリー 牛乳	パン チョコクリーム ケチャップ煮 フルーツ 牛乳	ごはん みそ汁 煮物 酢の物 佃煮	パン ジャム ドレッシング グサラダ フルーツ 牛乳	パン ジャム 和風サラダ フルーツ ヨーグルト	パン ピーナッツクリーム ソテー フルーツ 牛乳	パン マーガリン 肉団子 フルーツ 牛乳
ごはん 鶏肉の薬味焼 里芋の煮物 佃煮 みそ汁	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリー サラダ ピクルス 野菜スープ	おろしうどん キャベツサラダ くずもち ジョア	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 漬物 中華スープ	カレーライス カニサラダ 福神漬け フルーツ	ごはん 豆腐のそぼろかけ 味噌煮 ふりかけ 清汁	天津飯 中華サラダ ゴマ酢和え ワカメスープ
ごはん さばの味噌煮 大葉入りソテー 佃煮 清汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 醤油フレンチ 佃煮 みそ汁	ごはん 唐揚げ 山吹和え さつまいもの グラッセ みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 煮物 漬物 みそ汁	ごはん 千草焼き 長芋サラダ 含煮 清汁	ごはん チーズカツ マリネ マッシュポテト コーンスープ	ごはん 鱈の塩焼き 南瓜サラダ 煮浸し 清汁



# 献立例

## 献立例【朝】

	料理名 / 食品名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
	パン	90	223	8.0	3.7	41.8	3.8	1.1
01026	角形食パン	90	223	8.0	3.7	41.8	3.8	1.1
	チョコクリーム	15	72	0.7	4.8	7.1	0.1	0.1
15180	チョコレートクリーム	15	72	0.7	4.8	7.1	0.1	0.1
	ケチャップ煮	121	98	3.4	6.2	9.6	1.9	1.0
06061	キャベツ(結球葉、生)	40	8	0.5	0.1	2.1	0.7	0.0
06153	タマネギ(リン茎、生)	20	7	0.2	0.0	1.7	0.3	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	15	5	0.1	0.0	1.3	0.4	0.0
06245	青ピーマン(果実、生)	15	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
11186	豚(ウインナーソーセージ)	20	64	2.3	6.1	0.7	0.0	0.4
17027	固形ブイヨン	1	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
17036	トマト加工品(ケチャップ)	10	10	0.2	0.0	2.8	0.2	0.3
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	フルーツ	80	34	0.8	0.1	7.8	0.6	0.0
07041	パレンシアオレンジ・アメリカ・サシヨウ生	80	34	0.8	0.1	7.8	0.6	0.0
	牛乳	200	122	6.6	7.6	9.6	0.0	0.2
13003	普通牛乳	200	122	6.6	7.6	9.6	0.0	0.2
		506	549	19.5	22.4	75.9	6.4	2.4



# 献立例

## 献立例【昼】

	料理名 / 食品名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
	米飯	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
01083	水稻穀粒(精白米、ウルチ米)	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
	ムニエル	91	147	16.2	7.2	6.0	0.7	0.3
10134	しろさげ(生)	70	87	15.6	2.9	0.1	0.0	0.1
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01015	薄力粉(1等)	6	21	0.5	0.1	4.5	0.2	0.0
14017	無発酵バター(有塩バター)	5	35	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1
07155	レモン(全果、生)	10	4	0.1	0.1	1.3	0.5	0.0
17078	パセリ(乾)	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	添)甘煮	23	18	0.2	0.0	4.7	0.5	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	20	6	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0
03003	上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	フロッキーサラダ	95	58	6.3	2.0	5.9	2.4	0.4
06263	フロッキー(花序、生)	40	15	2.2	0.2	2.6	2.0	0.0
06153	タネキ(リン茎、生)	15	5	0.2	0.0	1.3	0.2	0.0
06247	赤ヒマン(果実、生)	15	4	0.2	0.0	1.1	0.2	0.0
11220	若鶏(むね、皮なし、生)	15	16	3.5	0.3	0.0	0.0	0.0
17116	和風ドレッシング(分離液状)	10	18	0.2	1.5	0.9	0.0	0.4
	ビクルス	48	20	0.3	0.0	4.7	0.5	0.1
06065	きゅうり(果実、生)	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
06038	かぶ(根、皮なし、生)	20	4	0.1	0.0	1.0	0.3	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17015	穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
03003	上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	野菜スープ	31	7	0.4	0.0	1.6	0.6	0.7
06086	ごまつな(葉、生)	20	3	0.3	0.0	0.5	0.4	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	10	3	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
17027	固形ブイヨン	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		378	558	28.9	10	92.7	5.2	1.5





# 献立例

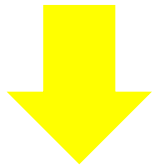
## 献立例【夕】

	料理名 / 食品名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
	米飯	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
01083	水稻穀粒(精白米、ウルチ米)	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
	豆腐ハンバーグ	163	208	12.4	12.8	12.7	1.7	0.9
04032	木綿豆腐	70	51	4.9	3.4	1.1	0.8	0.0
11230	鶏(ひき肉、生)	30	51	5.3	3.6	0.0	0.0	0.0
02023	ながいも(生)	5	3	0.1	0.0	0.7	0.1	0.0
06153	タマネギ(ワサビ、生)	30	10	0.3	0.0	2.5	0.5	0.0
01079	パン粉(乾燥)	5	18	0.7	0.3	3.2	0.2	0.1
12004	鶏卵(全卵、生)	5	7	0.6	0.5	0.0	0.0	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14006	調合油	5	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.7
03003	上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
02034	じゃがいもでん粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0
06227	葉ねぎ(葉、生)	3	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
	添)ボイル野菜	36	48	1.1	4.5	1.6	0.9	0.1
06054	カリフラワー(花序、生)	30	8	0.9	0.0	1.6	0.9	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17043	マヨネーズ(卵黄型)	6	40	0.2	4.5	0.0	0.0	0.1
	醤油フレンチ	76	71	3.6	5.3	3.1	2.0	0.6
06269	ホウレンソウ(葉、冷凍)	40	9	1.2	0.1	1.4	1.3	0.1
08039	生しいたけ(菌床、生)	10	3	0.3	0.0	0.6	0.5	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	10	3	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
10263	マグロ(缶、油漬、フレーク、ライト)	10	27	1.8	2.2	0.0	0.0	0.1
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.4
	佃煮	8	12	1.2	0.1	1.7	0.3	0.5
09033	ひとえぐさ(つくだ煮)	8	12	1.2	0.1	1.7	0.3	0.5
	味噌汁	151	45	2.2	0.5	8.6	1.3	1.1
17045	米みそ(淡色辛みそ)	8	15	1.0	0.5	1.8	0.4	1.0
17021	混合だし(荒節・昆布)	100	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.1
02012	さといも(冷凍)	40	28	0.9	0.0	6.4	0.8	0.0
06278	糸みつば(葉、生)	3	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
		524	692	26	24	97.5	6.7	3.2
	1日計	1408	1799	74.4	56.4	266.1	18.3	7.1



# 治療食のポイント

できる限り同じ食材で、同じ調理作業になるように、基本となる献立を基に各種の治療食の「**献立を作成**」していく。



特別食の加算算定要件も要チェック

これを「**献立を展開する**」と呼ぶ

- エネルギー対応
- 脂質対応
- 塩分対応
- 食物残渣対応
- たんぱく質対応
- 嚥下食対応



# 献立の展開① エネルギー対応

## 1800kcal⇒1600kcalへ展開

□1食600～650kcal程度⇒500～550kcalへ

□糖尿病単位交換表の1600kcalの単位配分に極力沿う

◆主食量 【表1】 米飯150g/食

◆たんぱく質【表3】 肉、魚60g程度/食

◆油脂 【表5】 植物油10g/日



◆その他 砂糖6g程度/日



①1食80kcalのエネルギーダウン

②まずは主食を調整(例:米飯50gでエネルギー80kcal)

③残りのエネルギー調整を表3または表5で行う



## 献立の展開② 塩分対応

塩分7.5g程度⇒6g未満へ

- 1食の塩分量は概ね2gへ
- 汁物の頻度は少なく、または半量など
- 調味料の使用量、減塩醤油の使用など
- 酸味や香味野菜の使用など
- 加工食品（ハム・ウインナー・練製品など）
- 漬物など

それぞれの食品に由来する食塩の割合（H28年度国民健康栄養調査結果より）

調味料56%、魚介類7%、汁物6%、麺類5%、漬物4%パン4%、肉類4%、加工食品3%



## 献立の展開③ たんぱく質対応

たんぱく質70g⇒40gへ

- 1食のたんぱく質量約20~25g→1食10~13g
- 低たんぱくごはんの使用(1~2食)
- 肉・魚・卵・大豆製品の使用量  
貧弱な見た目にならないように
- 乳製品の使用量
- エネルギーの補足
- 特殊食品の使用



### その他(調理方法)

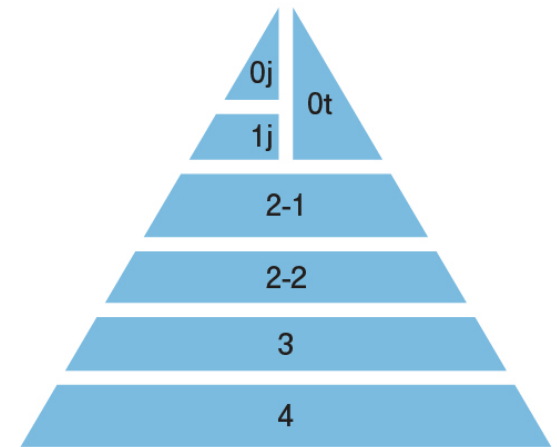
- ① 基本の献立たんぱく量に朝昼夕の偏りがあると主食の調整だけでは難しくなる
- ② 主食は低たんぱくごはん1/25 180g(292kcal たんぱく質0.18g)の使用可



# 献立の展開④-1 軟菜 形態調整

## 使用できる食材の選定

- 嚥下調整食学会分類2021の理解
- 軟菜の定義決め
  - 肉の部位、野菜、海藻、きのこ、など
- エネルギー不足分の栄養補助食品の使用
- たんぱく源の取り入れ方
- 酵素剤などの使用の検討
- 真空調理や圧力調理などの検討



嚥下調整食学会分類2021



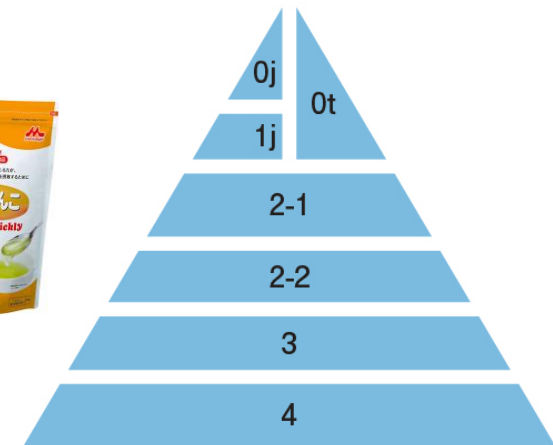
# 献立の展開④-2 嚥下調整食対応

## 使用できる食材の選定

- 嚥下調整食学会分類2021の理解
- ペースト、ムース、ミキサー、ソフト食などの形態
- **嚥下調整食の定義決め**  
肉の部位、野菜、海藻、きのこ、など
- エネルギー不足分の栄養補助食品の使用
- たんぱく源の取り入れ方
- 加水量に注意
- とろみ剤や嚥下調整剤、加工品の使用



※つるりんこ 大さじ1杯(5g)…17kcal、たんぱく質0.03g、塩分0.1g



嚥下調整食学会分類2021