付表4　献立作成時の注意点およびチェックリスト

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| チェック項目 | | | 実況状況 | 評価 |
| ○・× |
| 給与栄養目標量 | エネルギー量は基準内か | | ％ |  |
| たんぱく質エネルギー比率は基準内か | | ％ |  |
| 脂質ネネルギー比率は基準内か | | ％ |  |
| 炭水化物エネルギー比率は基準内か | | ％ |  |
| 食塩は基準内か | | g |  |
| 食品構成表 | 穀類エネルギー比率は基準内か | | ％ |  |
| 動物性たんぱく質比率は基準内か | | ％ |  |
| たんぱく質源 | 同じ食品類が重なっていないか | 魚類 | g |  |
|  | 肉類 | g |  |
|  | 卵類 | g |  |
|  | 大豆製品 | g |  |
|  | 乳・乳製品 | g |  |
| ビタミン，ミネラル源 | 緑黄色野菜は基準量使用できているか | | g |  |
| その他の野菜は基準量使用できているか | | g |  |
| いも類は基準量使用できているか | | g |  |
| 果実類は基準量使用できているか | | g |  |
| 色彩 | １色分のトレーの色彩バランス | | 朝・昼・夕 |  |
| 赤色の食品 | | 朝・昼・夕 |  |
| 季節感 | 季節の野菜，料理を使用しているか | |  |  |
| 食品の重複 | 同じ野菜が重なっていないか（にんじん，たまねぎ除く） | |  |  |
| 調理方法の重複 | 調理方法が重なっていないか（煮，炒，焼，揚，蒸，和え物） | |  |  |
| 味の重複 | 味付けが重なっていないか（しょうゆ，みそ，酢，ケチャップなど） | |  |  |
| 食器とのバランス | 食器を決めて料理とのバランスをみる | |  |  |
| 調理機器の重複 | 同時に同じ機器を使用することはないか | |  |  |
| 所要時間 | 作業工程上無理はないか（朝食は簡単なもの） | |  |  |
| 配膳方法 | 温冷配膳車か，弁当箱かなど適正か | |  |  |
| 食品衛生 | 生ものは注意 | |  |  |
| 材料費 | 施設に合わせた適正な費用になっているか | | 円 |  |
| 料理の記入順 | 朝食（主食→汁物→主菜→副菜→牛乳） | |  |  |
| 昼食・夕食（主食→主菜→副菜→副々菜→汁物→デザート） | |  |  |
| 食品の記入順 | 料理手順に合わせているか | |  |  |
| 調味料は重量記入 | g 数で記入　少々は禁（例：こしょう0.01g） | |  |  |
| 個数ものの記入 | １本（○○ g）または○○ g ×１切れなどの記入になっているか | | 有・無 |  |
| だし汁の記入 |  | |  |  |
| 目安（例） | １食分　主菜　　　100 ～ 150 g | | g |  |
| １食分　副菜　　　60 ～ 80 g | | g |  |
| １食分　デザート　30 ～ 80 g | | g |  |
| １食分　汁具材　　50 g 程度 | | g |  |
| 副食総量　　　　　350 ～ 400 g 程度 | | g |  |