

別紙 1

配食サービスの内容について

1食当たりのエネルギー及び栄養素の量の基準について～日本人の食事摂取基準（2020年度版）参照～

	食事摂取基準	
エネルギー(kcal)	660～840	推定エネルギー必要量 身体活動レベルふつう()とし、推定エネルギー必要量(1,650～2,100kcal)の2/5程度とする。
たんぱく質(g)	20～30	推奨量60gの1/3～1/2程度とする。
脂質(%)	20～30	脂質総エネルギーに占める割合(脂質エネルギー比率)を目標量とする。
炭水化物(%)	50～65	目標量とする。
食塩相当量(g)	2.0～2.3未満	目標量6.5g～7.5g未満/日の1/3程度とする。

【献立について】

献立・調理業者は、管理栄養士又は栄養士の管理により献立作成及び調理等を行うこと。

献立・調理は、高齢者に配慮した内容とする。

献立は、1か月ごとに作成し、内容は2週間程度の範囲で献立のバランスを配慮する。

献立表には、エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量の数値を記載する。

献立内容は、主食と副食5品程度（主菜1品、副菜3～4品程度）を目安とする。

* 主菜は、主に魚・肉・卵などを使用したものとする。

* 食材は、10品目以上使用することが望ましく、また、地産地消を推進する。

* 肉加工食品は、3品目以内を目安とする。