

食品群別目標量 荷重平均成分値・食糧構成表

別紙1

給与栄養目標量

食種別	熱量	たんぱく質	脂質	備考						米量
	kcal			g						
普通食	1,500	58.0	45～50	たんぱく質エネルギー比 15%以上						65
ソフト食	1,460	55.0	40～45	嚥下 可能咀嚼 やや困難						60
ミキサー食	1,260	45～50	35～40	嚥下 やや困難咀嚼困難 * 開口障害や食道疾病による場合も有り						45
ゼリー食	1,265	45～50	35～40	嚥下 困難咀嚼 困難						45
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール活 性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal									
普通食	1,500	58.0	45～50	680	7.0	700	1.00	1.10	100	17.5
ソフト食	1,460	55.0	40～45	680	7.0	700	1.00	1.10	100	16.0
ミキサー食	1,260	45～50	35～40	680	7.0	700	1.00	1.10	100	14.5
ゼリー食	1,265	45～50	35～40	680	7.0	700	1.00	1.10	100	14.5

目安として食塩相当量=7g未満

《参考資料》主食 1 回量

米量(g)	めし でき上がり重量(g) (水分量:米量の 1.4 倍)	かゆ でき上がり重量(g) (水分量:米量の 7 倍)
65	140	325
60	130	300
45	95	225