



就労継続支援B型事業所の皆さまへ



## 食事提供体制加算サポート

千葉県栄養士会の管理栄養士が、  
障害者通所事業所での  
食事提供体制加算に対応した  
必要栄養量・栄養価計算・献立確認を  
行います。



管理栄養士が対応



書類チェック



献立アドバイス



栄養価計算



### ご準備いただくもの

以下、ホームページよりダウンロードしてください。

- 1 業務支援依頼書
- 2 身長・体重・身体活動レベル等記入表
- 3 献立・食品記入表

料金

45,000円  
(税込)

お気軽にご相談ください

E-mail  [chiba.eiyoucarestation@gmail.com](mailto:chiba.eiyoucarestation@gmail.com)

☎ 043-256-1117 平日 10:00~16:00

📍 〒264-0036 千葉市若葉区殿台町122



1 身長・体重・身体活動レベル等記入表 ( 令和7年 10月 3日 )

(提出用) 事業所名

下記に従って記入をお願いします。  
身長体重を入力するとBMIが出ますのでBMIの計算(記入)は必要ありません。  
\*身体活動レベルは、別表を参考にⅠ～Ⅲを記入してください。  
体重は本人がどうしても知られたくない場合はその意思を「嗜好・疾病・障害特性等」の欄外に記載してくだされば結構です。

|    | 性別 | 年齢 | 身長<br>(cm) | 体重<br>(kg) | BMI | *身体活動<br>レベル<br>(Ⅰ～Ⅲ) | 嗜好・疾病・障害特性等           |
|----|----|----|------------|------------|-----|-----------------------|-----------------------|
| 1  | 女  | 51 | 145.5      | 43.5       | 21  | Ⅱ                     |                       |
| 2  | 男  | 42 | 173        | 66         | 22  | Ⅱ                     | 高血圧                   |
| 3  | 女  | 39 | 159        | 64         | 25  | Ⅱ                     |                       |
| 4  | 男  | 26 | 162        | 70         | 27  | Ⅲ                     |                       |
| 5  | 男  | 30 | 171        | 64.5       | 22  | Ⅲ                     |                       |
| 6  | 女  | 36 |            |            | 0   | Ⅱ                     | 体重聞取り拒否               |
| 7  | 男  | 32 | 160        | 66         | 26  | Ⅲ                     |                       |
| 8  | 女  | 58 |            |            | 0   | Ⅱ                     | 体重聞取り拒否・高血圧           |
| 9  | 男  | 63 |            |            | 0   |                       | 療養中のため、サービス利用停止しています。 |
| 10 | 女  | 35 |            |            | 0   | Ⅱ                     | 体重聞取り拒否               |
| 11 | 女  | 22 | 151        | 54         | 24  | Ⅱ                     | 糖尿病                   |
| 12 | 女  | 47 | 161        | 53         | 20  | Ⅱ                     |                       |
| 13 | 男  | 57 | 161        | 62         | 24  | Ⅲ                     |                       |
| 14 | 男  | 19 | 164        | 59         | 22  | Ⅱ                     |                       |
| 15 |    |    |            |            | 0   |                       |                       |
| 16 |    |    |            |            | 0   |                       |                       |
| 17 |    |    |            |            | 0   |                       |                       |
| 18 |    |    |            |            | 0   |                       |                       |
| 19 |    |    |            |            | 0   |                       |                       |
| 20 |    |    |            |            | 0   |                       |                       |

\* (別表)

▼身体活動レベル(カテゴリー)別に見た活動内容と活動時間の代表例

| 身体活動レベル(カテゴリー)                                         | 低い                     | ふつう                                                         | 高い                                              |
|--------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 身体活動レベル基準値 <sup>*1</sup>                               | 1.50<br>(1.40~1.60)    | 1.75<br>(1.60~1.90)                                         | 2.00<br>(1.90~2.20)                             |
| 日常生活の内容 <sup>*2</sup>                                  | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合 | 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合 |
| 中程度の強度(3.0~5.9メッツ)の身体活動の1日当たりの合計時間(時間/日) <sup>*3</sup> | 1.65                   | 2.06                                                        | 2.53                                            |
| 仕事での1日当たりの合計歩行時間(時間/日) <sup>*3</sup>                   | 0.25                   | 0.54                                                        | 1.00                                            |

<sup>\*1</sup> 代表値。( )内はおよその範囲。 <sup>\*2</sup> Ishikawa-Takata K, et al. Eur J Clin Nutr. 2008; 62 (7) : 885-891. および Black AE, et al. Eur J Clin Nutr. 1996; 50 (2) : 72-92. を参考に、身体活動レベルに及ぼす仕事時間中の労作の影響が大きいことを考慮して作成。 <sup>\*3</sup> Ishikawa-Takata K, et al. J Epidemiol. 2011; 21 (2) : 114-121. による。

## ② 献立・食品記入表

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 事業所名 |                         |
| 提供日  | 令和7年 9月15日（月）～ 9月19日（金） |

| 9月15日（月）朝・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">昼</span> ・夕 |       |             |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|------|
| 献立名                                                                                             | 食品名   | 1人当たり<br>g数 | 特記事項 |
| 鶏唐揚げ                                                                                            | 鶏モモ肉  | 180         |      |
|                                                                                                 | 生姜    | 1           |      |
|                                                                                                 | ニンニク  | 1           |      |
|                                                                                                 | しょう油  | 3           |      |
|                                                                                                 | 砂糖    | 3           |      |
|                                                                                                 | 酒     | 3           |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
| ポテトサラダ                                                                                          | じゃが芋  | 24          |      |
|                                                                                                 | ハム    | 3           |      |
|                                                                                                 | マカロニ  | 2           |      |
|                                                                                                 | キュウリ  | 3           |      |
|                                                                                                 | マヨネーズ | 10          |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
| 茄子のあげびたし                                                                                        | 茄子    | 30          |      |
|                                                                                                 | めんつゆ  | 2           |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
| みそ汁                                                                                             | じゃが芋  | 7           |      |
|                                                                                                 | 玉ねぎ   | 7           |      |
|                                                                                                 | 麴     | 1           |      |
|                                                                                                 | みそ    | 10          |      |
|                                                                                                 | だし    | 3           |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
|                                                                                                 |       |             |      |
|                                                                                                 |       |             |      |

| 9月16日（火） 朝 ・ 昼 ・ タ |          |             |      |
|--------------------|----------|-------------|------|
| 献立名                | 食品名      | 1人当たり<br>g数 | 特記事項 |
| 焼きそば               | 中華麺      | 150         |      |
|                    | キャベツ     | 40          |      |
|                    | 玉ねぎ      | 30          |      |
|                    | 豚肉       | 35          |      |
|                    | もやし      | 20          |      |
|                    | ピーマン     | 8           |      |
|                    | 人参       | 8           |      |
|                    | ウスターソース  | 5           |      |
|                    | ケチャップ    | 1.5         |      |
|                    | オイスターソース | 1           |      |
|                    | 粉末ソース    | 10          |      |
|                    |          |             |      |
| 中華スープ              | しめじ      | 10          |      |
|                    | 茄子       | 10          |      |
|                    | 人参       | 3           |      |
|                    | たまご      | 6           |      |
|                    | ごま油      | 1           |      |
|                    | 鶏ガラスープ素  | 2           |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |
|                    |          |             |      |

| 9月17日（水） 朝 ・ 昼 ・ タ |          |             |      |
|--------------------|----------|-------------|------|
| 献立名                | 食品名      | 1人当たり<br>g数 | 特記事項 |
| 豚肉のピカタ             | 豚ロース薄切り  | 150         |      |
|                    | たまご      | 20          |      |
|                    | 小麦粉      | 9           |      |
|                    | 塩        | 1           |      |
|                    | コショウ     | 1           |      |
|                    | サラダ油     | 1           |      |
|                    |          |             |      |
| グリーンサラダ            | キャベツ     | 3           |      |
|                    | レタス      | 3           |      |
|                    | キュウリ     | 7           |      |
|                    | ハム       | 3           |      |
|                    | ごまドレッシング | 3           |      |
|                    |          |             |      |
| 小松菜ツナ和え            | 小松菜      | 10          |      |
|                    | ツナ       | 5           |      |
|                    | めんつゆ     | 2           |      |
|                    |          |             |      |
| 天ぷら                | かぼちゃ     | 20          |      |
|                    | 茄子       | 10          |      |
|                    |          |             |      |
| みそ汁                | じゃが芋     | 7           |      |
|                    | キャベツ     | 7           |      |
|                    | しめじ      | 5           |      |
|                    | みそ       | 10          |      |
|                    | だし       | 3           |      |
|                    |          |             |      |

| 9月18日（木） 朝 ・ 昼 ・ タ |       |             |      |
|--------------------|-------|-------------|------|
| 献立名                | 食品名   | 1人当たり<br>g数 | 特記事項 |
| 肉詰めハンバーグ           | 豚ひき肉  | 180         |      |
|                    | しいたけ  | 20          |      |
|                    | 茄子    | 30          |      |
|                    | ケチャップ | 5           |      |
|                    | 中濃ソース | 5           |      |
|                    |       |             |      |
| レンコン挟み焼            | れんこん  | 30          |      |
|                    | 豚ひき肉  | 30          |      |
|                    | 小麦粉   | 2           |      |
|                    | サラダ油  | 1           |      |
|                    | めんつゆ  | 2           |      |
|                    |       |             |      |
| マカロニサラダ            | マカロニ  | 20          |      |
|                    | キュウリ  | 10          |      |
|                    | ハム    | 3           |      |
|                    | 塩     | 1           |      |
|                    | コショウ  | 1           |      |
|                    | マヨネーズ | 15          |      |
|                    |       |             |      |
| みそ汁                | 茄子    | 10          |      |
|                    | しめじ   | 5           |      |
|                    | なめこ   | 5           |      |
|                    | みそ    | 10          |      |
|                    | だし    | 2           |      |
|                    |       |             |      |
|                    | バター   | 2           |      |

| 9月19日（金） 朝 ・ 昼 ・ タ |        |             |      |
|--------------------|--------|-------------|------|
| 献立名                | 食品名    | 1人当たり<br>g数 | 特記事項 |
| 五色丼                | 鶏むねひき肉 | 130         |      |
|                    | たまご    | 60          |      |
|                    | 小松菜    | 20          |      |
|                    | かつお節   | 1           |      |
|                    | 人参     | 10          |      |
|                    | もやし    | 10          |      |
|                    | 中華味    | 1           |      |
|                    | ごま油    | 2           |      |
|                    |        |             |      |
| レンコン金平             | レンコン   | 20          |      |
|                    | 人参     | 5           |      |
|                    | めんつゆ   | 1           |      |
|                    |        |             |      |
| さつまいも煮             | さつまいも  | 30          |      |
|                    | 砂糖     | 10          |      |
|                    | レモン果汁  | 1           |      |
|                    |        |             |      |
| みそ汁                | 里芋     | 10          |      |
|                    | しめじ    | 5           |      |
|                    | キャベツ   | 10          |      |
|                    | みそ     | 10          |      |
|                    | だし     | 3           |      |
|                    |        |             |      |
|                    |        |             |      |
|                    |        |             |      |
|                    |        |             |      |

3

給与栄養目標量・献立内容の確認

2025年 9 月15日～10月17日 の献立を確認させていただきました。

●貴施設における給与栄養目標量、提供栄養量、充足率

|             | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g)     | 炭水化物 (g)      | 食塩相当量 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg RAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-----------|------------|--------|----------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 給与栄養目標量     | 975          | 22.8      | 21.8 ～ 32.5 | 121.9 ～ 158.5 | 2.8       | 1,114     | 282        | 3.0    | 312            | 0.43        | 0.59        | 40         | 7.8      |
| 提供栄養量       | 747          | 31.7      | 31.3        | 92.8          | 4.3       | 831       | 81         | 2.3    | 145            | 0.62        | 0.4         | 21         | 7.9      |
| 充足率 (%)     | 76.6         | 139.2     | —           | —             | 154.4     | 74.6      | 28.8       | 76.7   | 46.4           | 142.7       | 67.9        | 52.5       | 101.1    |
| エネルギー比率 (%) |              | 17.0      | 37.7        | 49.7          |           |           |            |        |                |             |             |            |          |

理想バランスはP（たんぱく質）15％（13-20％）：F（脂質） 25％（20-30％）：C（炭水化物） 60％（50-65％）

●献立内容の確認

食物繊維は給与栄養目標量を平均でしっかり満たしており、平均充足率は101.1%となっています。日によって提供量に差がありますが、平均値として不足しがちな栄養素を確保していることが確認できます。

平均BMIは23.2で概ね標準範囲内ですが、利用者の中にはやや低体重・やや肥満の方も見られます。  
提供エネルギー量は平均約747kcalで、目標量（975kcal）に対してやや少なめです。じゃがいもや南瓜など副菜に取り入れる工夫がある日も見られましたが、日によってエネルギー量に差が生じているようです。主食量をやや多め（例えばご飯200g）に設定する、または芋類や南瓜等の副菜を安定して組み合わせることで、献立全体のエネルギー量を整えやすくなります。  
なお、糖尿病などの持病をお持ちの方につきましては、医師等の指示内容に沿った食事管理をお願いいたします。

たんぱく質の提供量は平均31.7gで目標量22.8gに対して充足率139.2%と全体として多めの傾向が見られます。主菜は肉類中心で構成されており、肉量が100gを越えている日もあり、全体としてやや多めの傾向です。魚（特に青背の魚など）や大豆製品を定期的に主菜へ取り入れることで、たんぱく質源の種類に幅をもたせ、脂質の質の改善やビタミン・ミネラルの補給につながり、よりバランスの良い献立となることが期待できます。  
現場で取り入れやすい形として、冷凍の骨なし魚や缶詰（例：サバ水煮など）の活用も有効です。また、副菜で肉や大豆製品を用いる際には、主菜との重複を避けるなどの工夫により、全体のバランスを整えやすくなります。

脂質の提供量は平均31.3gで、数値としては目標範囲内ですが、エネルギー比ではやや高めとなっています。  
主菜の構成により、脂質を多く含む献立の日が一部見られたことが要因の可能性があります。脂質の質を整える工夫としては、魚や大豆製品を主菜に取り入れるほか、肉類の調理時に皮や脂身を控える、揚げ物やマヨネーズの使用頻度を調整するなどの方法が有効です。また、肉量やたんぱく質の提供量を見直し、脂質と併せて調整を行うことで、1食あたりのエネルギー比をより安定させることが期待できます。さらに、揚げ物や炒め物などの調理法が続かないように、焼き物・蒸し物・煮物などと組み合わせることでバランスを整えやすくなります。  
サラダや和え物では、ごま・青じそ・柑橘系の風味を活かしてマヨネーズの使用量を抑えるといった工夫も効果的です。

食塩相当量は平均4.3gで、目標量2.8gに対し多めです。汁物の顆粒だしの素や調味料の使用に加え、主菜・副菜の味付けにも塩分が重なりやすい構成が見られます。  
一例として、トンテキ（ケッチャップ・ウスターソース）、味噌汁（味噌・顆粒だしの素）、小松菜卵とじ（顆粒だしの素・竹輪）、ポテトサラダ（塩・魚肉ソーセージ）など、それぞれ単体では適量でも、加工食品を含めた重ね使いによって結果的に塩分が上がっている可能性があります。主菜・副菜・汁物のいずれかを薄味にするなど、味の強弱をつける工夫が有効です。高血圧の方も利用されているため、減塩対応は健康維持の観点からも重要です。昆布などのだしの風味、香味野菜・酸味を活かすほか、汁物の具材を多めに取り入れることで、塩分を抑えてもおいしさを感じやすい構成になることが期待できます。

カルシウムは平均81mgで、目標量に対しての充足率が28.8%と不足傾向です。乳製品や豆腐、小魚などを副菜や汁物に取り入れることで自然に補いやすくなります。  
また、ビタミンA・ビタミンCも低めで緑黄色野菜や果物の使用が少ない傾向が見受けられます。にんじん・ブロッコリー・トマトなどを加える、または冷凍野菜やミニトマトを活用することで、抗酸化ビタミンの摂取を安定させやすくなります。その上、満足感を更に高めることが期待できます。

（公社）千葉県栄養士会 栄養ケア・ステーション®

担当管理栄養士 西岡満子