

# 食事箋基準 (案)

(令和7年4月改定)

山梨県立北病院

## 目 次

I	一般食栄養基準	1
	普通食	2
	思春期食	2
	おなかゆる食	2
	7分粥食	2
	5分粥食	3
	3分粥食	3
	流動食	3
	経口ミキサー食	4
	ゼリー食	4
II	特別食栄養基準	5
	糖尿食（15単位 1200kcal）	6
	糖尿食（18単位 1440kcal）	6
	糖尿食（20単位 1600kcal）	6
	糖尿食（23単位 1840kcal）	6
	低カロリー一食（800kcal）	7
	低カロリー一食（880kcal）	7
	低カロリー一食（1040kcal）	7
	低カロリー一食（2000kcal）	7
	脂質異常症食	8
	膵臓食	8
	肝臓食	8
	高血圧食	8
	心臓食	9
	腎臓食	9
	貧血食	9
	潰瘍食	9
	痛風食	10
	低残渣食	10
	潜在血食	10
	濃厚流動食	11
	無菌食	11
III	コメントの対応について	12

# I 一般食

## 一 般 食 栄 養 基 準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	糖 質 (g)	塩分 (g)
普 通 食	1800	70	40~60	240~290	8
思 春 期 食	1800	70	40~60	240~290	8
お か ゆ 食	1600	65	35~55	210~260	8
七 分 粥 食	1400	55	30~50	190~230	8
五 分 粥 食	1300	50	30~40	180~210	8
三 分 粥 食	1200	45	25~40	160~190	8
流 動 食	900~ 1000	35~40	25~30	110~140	8
経 口 ミ キ サ ー 食	1300~ 1400	55	30~45	180~210	8
ゼ リ ー 食	1300~ 1400	60~65	35~40	170~200	8

※エネルギーは±40kcal 以内、たんぱく質は±3g 以内とする。

### 普通食の変化

(超大盛)	2500	100	55~80	330~400	8
(大盛)	2200	90	50~75	300~360	8
(並盛り)	2000	80	40~65	270~320	8
(小盛)	1750	70	40~60	240~280	8
(超小盛)	1550	60	35~50	200~250	8

※超大盛以上が必要な身長190cm以上や運動量が多い人の場合は、コメントの高カロリー食でアップしていく。少ない場合はコメントで HALF 食および、低カロリー食で対応する。

## 普 通 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~60g	糖 質	240~290g
塩 分	8g		

## 思 春 期 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~60g	糖 質	240~290g
塩 分	8g		

## お か ゆ 食

エネルギー	1600kcal	たんぱく質	65g
脂 質	35~55g	糖 質	210~260g
塩 分	8g		

## 七 分 粥 食

エネルギー	1400kcal	たんぱく質	55g
脂 質	30~50g	糖 質	190~230g
塩 分	8g		

## 五分粥食

エネルギー	1300kcal	たんぱく質	50g
脂質	30~40g	糖質	180~210g
塩分	8g		

## 三分粥食

エネルギー	1200kcal	たんぱく質	45g
脂質	25~40g	糖質	160~190g
塩分	8g		

## 流動食

エネルギー	900~1000kcal	たんぱく質	35~40g
脂質	25~30g	糖質	110~140g
塩分	8g		

## 経口ミキサー食

エネルギー	1300~1400kcal	たんぱく質	55g
脂質	30~45g	糖質	180~210g
塩分	8g		

## ゼリー食

エネルギー	1300~1400kcal	たんぱく質	60~65g
脂質	35~40g	糖質	170~200g
塩分	8g		

※ミキサーで粉砕した物をゲル化剤で固めたもの

日本摂食嚥下リハビリテーション学会の嚥下調整食分類 2021 で1Jに相当する

## II 特別食

## 特別食栄養基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	塩分 (g)	備考
糖尿食 (15 単位 1200kcal)	1 2 0 0	5 0	2 5 ~ 4 0	1 6 0 ~ 1 9 0	8	糖尿病食品交換表による
糖尿食 (18 単位 1440kcal)	1 4 4 0	6 0	3 0 ~ 5 0	1 9 0 ~ 2 3 0	8	"
糖尿食 (20 単位 1600kcal)	1 6 0 0	6 5	3 5 ~ 5 0	2 2 0 ~ 2 6 0	8	"
糖尿食 (23 単位 1840kcal)	1 8 4 0	7 5	4 0 ~ 6 0	2 5 0 ~ 2 9 0	8	"
低カロリー一食 (800kcal)	8 0 0	3 0 ~ 3 5	2 0 ~ 2 5	1 0 0 ~ 1 3 0	8	"
低カロリー一食 (880kcal)	8 8 0	3 5 ~ 4 0	2 0 ~ 3 0	1 2 0 ~ 1 4 0	8	"
低カロリー一食 (1040kcal)	1 0 4 0	4 0 ~ 4 5	2 5	1 4 0 ~ 1 7 0	8	"
低カロリー一食 (2000kcal)	2 0 0 0	8 0	5 5	2 7 0 ~ 3 2 0	8	"
脂質異常症食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 5 0	2 4 0 ~ 2 9 0	8	コレステロール 200mg 以下
脾臓食	1 6 0 0	6 5	3 0	2 7 0	6	
肝臓食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 5 0	2 7 0 ~ 2 9 0	6	
高血圧食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 6 0	2 4 0 ~ 2 9 0	6	
心臓食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 6 0	2 4 0 ~ 2 9 0	6	
腎臓食	1 8 0 0	4 0	6 0	3 2 0	6	
貧血食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 6 0	2 4 0 ~ 2 9 0	8	鉄分 12 mg 以上
潰瘍食	1 6 0 0	6 5	3 5 ~ 5 0	2 2 0 ~ 2 6 0	8	
痛風食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 6 0	2 4 0	6	
低残渣食	1 5 0 0	6 0	3 0	2 4 0	8	
潜血食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 6 0	2 4 0 ~ 2 9 0	8	
濃厚流動食	1 2 0 0	4 5 ~ 5 0	3 0 ~ 3 5	1 5 0 ~ 2 0 0	8	
無菌食	1 8 0 0	7 0	4 0 ~ 6 0	2 4 0 ~ 2 9 0	8	

## 糖尿食（15単位1200kcal）

エネルギー	1200kcal	たんぱく質	50g
脂質	25～40g	糖質	160～190g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 糖尿食（18単位1440kcal）

エネルギー	1440kcal	たんぱく質	60g
脂質	30～50g	糖質	190～230g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 糖尿食（20単位1600kcal）

エネルギー	1600kcal	たんぱく質	65g
脂質	35～50g	糖質	220～260g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 糖尿食（23単位1840kcal）

エネルギー	1840kcal	たんぱく質	75g
脂質	40～60g	糖質	250～290g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 低カロリー一食（800kcal）

エネルギー	800kcal	たんぱく質	30～35g
脂質	20～25g	糖質	100～130g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 低カロリー一食（880kcal）

エネルギー	880kcal	たんぱく質	35～40g
脂質	20～30g	糖質	120～140g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 低カロリー一食（1040kcal）

エネルギー	1040kcal	たんぱく質	40～45g
脂質	25g	糖質	140～170g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 低カロリー一食（2000kcal）

エネルギー	2000kcal	たんぱく質	80g
脂質	55g	糖質	270～320g
塩分	8g		

1単位 80kcal

## 脂 質 異 常 症 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~50g	糖 質	240~290g
塩 分	8g		

## 膵 臓 食

エネルギー	1600kcal	たんぱく質	65g
脂 質	30g	糖 質	270g
塩 分	6g未満		

※脂肪制限のため揚げ物は禁とし、肉類は鶏肉又は牛や豚の赤身（脂身は取り除いたもの）を使用する。乳製品も脱脂加糖のヨーグルトを基本とする。

## 肝 臓 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~50g	糖 質	270~290g
塩 分	6g未満		

## 高 血 圧 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~60g	糖 質	240~290g
塩 分	6g未満		

## 心 臓 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~60g	糖 質	240~290g
塩 分	6g未満	水 分	必要に応じて制限

## 腎 臓 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	40g
カリウム	必要に応じて制限	水 分	必要に応じて制限
塩 分	6g未満		

## 貧 血 食

エネルギー	1800kcal	たんぱく質	70g
脂 質	40~60g	糖 質	240~290g
鉄 分	12mg以上	塩 分	8g

## 潰 瘍 食

エネルギー	1600kcal	たんぱく質	65g
脂 質	35~50g	糖 質	220~260g
塩 分	8g		

## 痛 風 食

エネルギー	1 8 0 0 kcal	たんぱく質	7 0 g
脂 質	4 0 ~ 6 0 g	糖 質	2 4 0 g
塩 分	6 g 未 満		

※プリン体の多いレバー、丸ごと食べる魚介類等の食品を使用しない

## 低 残 査 食

エネルギー	1 5 0 0 kcal	たんぱく質	6 0 g
脂 質	3 0 g	糖 質	2 4 0 g
塩 分	8 g		

※鶏肉や魚は脂肪の少ない物を使い、皮を除く。

※豆類の皮や鞘、葉物の芯や茎部分、トマトの皮や種、ゴボウ等の硬い野菜、こんにゃく、海藻、椎茸以外のキノコ、貝類、イカ、タコ、ナッツ類等の多脂食品、唐辛子等の刺激物を除く。

※原則として、乳製品は使用せず、果物は煮た物とする。

## 潜 血 食

エネルギー	1 8 0 0 kcal	たんぱく質	7 0 g
脂 質	4 0 ~ 6 0 g	糖 質	2 4 0 ~ 2 9 0 g

※魚介類は白身の切り身や練り製品とする。

## 濃 厚 流 動 食

エネルギー	1 2 0 0 kcal	たんぱく質	4 5 ~ 5 0 g
脂 質	3 0 ~ 3 5 g	糖 質	1 5 0 ~ 2 0 0 g
容 量	1 2 0 0 m l		

## 無 菌 食

エネルギー	1 8 0 0 kcal	たんぱく質	7 0 g
脂 質	4 0 ~ 6 0 g	糖 質	2 4 0 ~ 2 9 0 g
容 量	1 2 0 0 m l		

※料理・食品毎にラップで3重に包み、レンジで加熱し、病棟に着いたら1枚ラップを取り、病室に入る時さらに1枚取り、さらに食べる直前に最後の1枚をとる。  
レンジ加熱できない果物、牛乳、納豆などは使用しない。

### Ⅲ コメント等の対応について

### Ⅲ コメント等の対応について

#### ○ 主食

- ・主食は、超小盛り、小盛り、大盛り、超大盛りで指定できる。超大盛りと超小盛りについては、嗜好でなく医師の指示により明確な理由がある場合にのみ対応する。
- ・ごはんは、標準g（普通食）とし、超小盛りはマイナス100g、小盛りはマイナス50g、大盛りはプラス50g、超大盛りはプラス100gとする。
- ・おかゆ食やミキサー食のかゆは、標準は330gとし、超小盛りはマイナス100g、小盛りはマイナス50g、大盛りはプラス50g、超大盛りはプラス100gとする。
- ・主食については、ごはん、かゆ、かゆめし半々、パンから選ぶ。主食がご飯の場合に限り、登録コメントのむすびを選ぶことができる。嗜好での対応はできず、適切な理由があるか管理栄養士が確認する。
- ・パンは、8枚切り2枚にジャム等が1つ付くことを標準とする。小盛りはパン1枚半と塗る物1つ、超小盛りはパン1枚と塗る物1つ、大盛りはパン2枚と塗る物2つ、超大盛りはパン3枚と塗る物2つとする。
- ・週に1度の麺については、小盛りや大盛りは考慮しない。
- ・糖尿食、低カロリー食、腎臓食等の特別食は、エネルギーや栄養成分等の調整があるため大盛りや小盛り等については原則として対応しない。
- ・ハーフ食は、普通食とおかゆ食で選ぶことができ、主食やおかずは分量、牛乳等パックものは1個付けとした食事である。
- ・かゆめし半々は、半量のめしをよそり、その上に半量のかゆをかけて対応したものである。米飯とかゆの中間で、軟飯を炊かずに作ったものである。
- ・登録コメントのきざみは、普通おかずだけをきざむが、麺の時だけは麺も短く切る（2～3cm）。

#### ○ 副食

- ・副食の量変更は、ハーフ食の時だけ対応する。
- ・登録コメントのきざみは5mm角程度で、一口大ききざみは2.5cm角程度であるが、それ以外のきざみの大きさについては、何ミリ角という指定をフリーコメントに入れて対応する。
- ・普通食のおかずは常菜、おかゆ食のおかずは軟菜とする。
- ・おかゆ食、七分かゆ食、五分かゆ食はそれぞれ主食に合わせた軟菜食とする。
- ・三分粥のおかずは、野菜は裏ごし、またはミキサーにかけ、ペースト状にしたものとする。【豆腐、卵豆腐、はんぺん等の口の中でもつぶせるものは、そのままもしくはある程度の大きさに切って提供する。魚については、ほぐして使用。肉は赤身の豚、鶏ひき肉のみ使用。くだものは缶詰を刻んで使用する。（バナナのみ生でも提供できる。）

- 容器
  - ・必要に応じて登録コメントで小丼、小皿、小スプーン、大スプーン等の食器をつけることができる。
  - ・食器等が凶器になりかねない場合、また感染症やその疑いがある場合、登録コメントで使い捨て食器や箸無しを選ぶことができる。容器を使い捨て食器とする場合は、シリコン製のスプーンとフォークがセットとなるため、登録コメントでのシリコンカトラリーの選択は不要である。
  
- 禁止食品
  - ・嗜好による禁止食品は原則対応しない。また、加工品等に入っている物は抜くことが困難であるため、そのまま提供する。(例ハンバーグの玉ねぎ)
  - ・嗜好による牛乳・乳製品の禁は、登録コメントの嗜好関係から選び、牛乳禁、ヨーグルト禁、乳酸菌飲料禁の組み合わせで出てくる乳製品を変更することができる。ただし、シチューやソース等に含まれる物は対象とならない。
  - ・薬と関連する納豆禁やグレープフルーツ禁は、嗜好的な禁止食品とは異なるため、薬剤関係の登録コメントから選択する。
  - ・乳糖不耐症による牛乳・乳製品の禁等は乳糖不耐症関係の登録コメントから選択する。
  - ・嗜好関係の肉禁は、ソーセージやハム等の加工品は提供できるものとする。
  - ・嗜好関係の魚禁は、カマボコ・竹輪・はんぺん・フレーク等の加工品や、かに、いか、たこ、貝類は提供できるものとする。
  - ・アレルギーは嗜好的な禁とは制限範囲が異なるので、アレルギーの登録コメントもしくはフリーコメント 20 字以内で入力する。この場合本人等からの情報により提供範囲に合わせて対応する。
  
- その他
  - ・締め切り時間以降のオーダー入力は 1 食遅れからの対応とする。ただし、緊急性のある場合は栄養管理科に電話で連絡し次の食事から対応することも可能。
  - ・嗜好による小袋のしょうゆやソース等の調味料の追加は、塩分の栄養管理上、追加提供するはできない。
  - ・ミキサー食は、ミキサーにかけただけのトロミなしを基本とし、コメントにより主食トロミつきと副食トロミつきに分けて対応する。
  - ・糖尿病、胃潰瘍等で分割して食べた方がよい場合や、むら食いでエネルギーアップが必要など適正な理由がある場合は、登録コメントの高カロリーでパックの牛乳等保存できる物をつけて食間に食べられるように対応する。この場合、基本は朝牛乳、昼プリン、夕ヨーグルトでエネルギー220kcal、たんぱく質 10.4g の付加となる。患者の状態や食事内容により、当院の管理栄養士と相談の上、提供内容を決定する。
  
- 軟菜食に使用しない食品

たけのこ・蓮根・ごぼう・もやし・にら・セロリ・こんにゃく・山菜・山菜ミックス・きくらげ・切り干し大根・海藻サラダ・ひじき・昆布・きのこ類・大豆・コーン・生野菜・【例外）大根おろし・長いものすりおろし】・オクラ・グリーンアスパラ ・ピーマン・豆類【スナックえんどう・きぬさや・インゲン・枝豆・そら豆】・野菜類の皮・ごま【すりごま、練りごまは可】  
いか・たこ・えび・貝類・牛肉・豚肉脂身・鶏脂身（皮）・七味・唐辛子・わさび・辛子・豆板醤等刺激物・中華麺・そば

- ゆでて使用可能な食品  
グリンピース・インゲン・ネギ類・上記以外の野菜類
- 軟菜食に使用しない料理  
焼きそば・ラーメン・揚げ物・市販の漬物