

様式3 記載例

応募店舗・事業所名	健康食堂		栄養計算の方法 <b>選択してください</b>									
			①計算値（八訂）※炭水化物エネルギー比率の計算方法：100%－（アミノ酸組成によるたんぱく質（またはたんぱく質）のエネルギー比率＋脂肪酸のトリアシルグリセロール当量（または脂質）のエネルギー比率） ②計算値（七訂）※炭水化物エネルギー比率の計算方法：100%－（たんぱく質のエネルギー比率＋脂質のエネルギー比率） ③分析値									
項目	基準・目安	メニュー-1	メニュー-2	メニュー-3	メニュー-4	メニュー-5	メニュー-6	メニュー-7	メニュー-8	メニュー-9	メニュー-10	
メニュー名		主食+主菜+副菜 or 主食+副食（主菜・副菜）	〇〇〇定食	〇〇弁当								
※本様式と根拠資料の各数値が一致しているか十分に確認してください												
パターン		選択してください	主食+主菜+副菜	主食+副食（主菜・副食）	選択してください							
種類	ちゃんど・しっかり	選択してください	ちゃんど	しっかり	選択してください							
エネルギー (kcal)	ちゃんど450～650kcal未満 しっかり650～850kcal※		588	712								
栄養量 (g)	※八訂の場合620～850kcal											
たんぱく質		ちゃんど or しっかり	29.3	29.5								
脂質			16.1	17.6								
炭水化物			81.7	99.3								
食塩相当量	基準：ちゃんど3.0 g未満 しっかり3.5 g未満		2.1	3.4								
PFCバランス (%)												
たんぱく質	基準：13～20%E		20	17								
脂質	基準：20～30%E		25	22								
炭水化物	基準：50～65%E		55	61								
各料理別重量												
主食	目安：150～180 gちゃんど 170～220 gしっかり		200	180								
主菜	目安：60～120 gちゃんど 90～150 gしっかり		91	121								
魚・肉・卵・大豆製品												
野菜等	基準：140 g以上		154	185								
野菜、きのこ、いも、海藻												
主菜の主材料												
(○を付ける)	魚		○	○								
	肉			○								
	卵類			○								
	大豆・大豆製品											
販売情報												
提供食数/日 (数)			20	20								
価格 (税込) (円)			600	700								
提供方法	日替り・週替り・月替り・定番	選択してください	定番	定番	選択してください							
提供時間	朝・昼・夜		昼・夜	昼								
カフェテリア形式での提供	有・無	選択してください	無	無	選択してください							

1. 該当するメニューの栄養成分等について、入力してください（栄養量は、小数点第二位を四捨五入し、第一位まで、PFCバランスと各料理別重量は、小数第一位を四捨五入し、整数で示してください）。
2. 定番として毎日同じメニューを提供する場合にはそのメニュー-1種類を入力してください。
3. 日替わりとしてメニューを提供する場合には、連続する5日間分のメニューを、週替わりは原則連続4週間分、月替わりは連続4か月分について入力してください。
4. 提示されたメニューの写真及び栄養量の根拠となる資料（使用食材及び使用重量が示された栄養計算結果など：様式は不問）は、資料番号をつけてフォームの最後にアップロードしてください。