

## 献立の立て方　－献立作成、一から復習－

1. 食事摂取基準（令和25年版）の活用
  - （1）新しくなった食事摂取基準
  - （2）一人ひとりのアセスメント
  - （3）個人と集団の給与栄養目標量
    - 1) 推定エネルギー必要量から給与エネルギー必要量へ
    - 2) 給与栄養素量の設定
2. 食品構成表の作成
  - （1）施設別の食品構成の考え方
  - （2）食品群別加重平均成分表とは
  - （3）糖尿病食品交換表より食品構成（簡易な方法）を作成
  - （4）事例別に作成
3. 献立作成（糖尿病食品交換表を基に）
  - （1）期間献立作成
  - （2）期間献立の手順（常食）
  - （3）献立作成の量の把握、バランス
  - （4）調理方法による違い
  - （5）献立作成　一食から一日