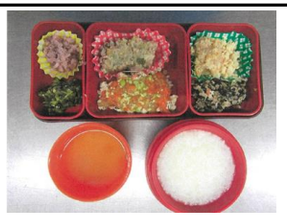
福山市「食」の自立支援事業

福山市配食サービスの給与栄養目標量 【普通食】

2025年4月 時点

No	1	2	3	4
配食事業者名	アリスジャパン	宅配クック123	配食のふれ愛福山店	フードケアサービス福山
食事の見本（普通食）				

栄養素	基準量※
エネルギー（kcal）	700
たんぱく質（g）	22.5
脂質（g）	15.4g～23.3g
カルシウム（mg）	262.5
鉄（mg）	2.6
食物繊維（g）	7
食塩相当量（g）	2.8以内
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	20%以上～30%未満

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	698
たんぱく質（g）	27.2
脂質（g）	17
カルシウム（mg）	131.3
鉄（mg）	3.2
食物繊維（g）	5.6
食塩相当量（g）	3.1
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	21.9

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	636
たんぱく質（g）	20.8
脂質（g）	12.6
カルシウム（mg）	99.5
鉄（mg）	1.8
食物繊維（g）	4.4
食塩相当量（g）	2.3
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	17.8

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	495.3
たんぱく質（g）	14.8
脂質（g）	10.6
カルシウム（mg）	75.5
鉄（mg）	1.7
食物繊維（g）	6.3
食塩相当量（g）	2.3
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	19.9

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	692
たんぱく質（g）	24
脂質（g）	17.1
カルシウム（mg）	135
鉄（mg）	2.5
食物繊維（g）	5.6
食塩相当量（g）	2.7
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	22.3

利用料	1食あたり 470円	1食あたり 460円	1食あたり 450円	1食あたり 480円

※基準量について

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の75歳以上の男性（身体活動レベルⅠ）の値に3/8を乗じたもの。
朝食：昼食：夕食＝2：3：3とし、1食あたりを1日の3/8とし、基準量とした。
この基準量を給与する栄養量を目安・目標とし、各配食事業者が献立をたてている。

福山市「食」の自立支援事業

福山市配食サービスの給与栄養目標量 【普通食】

2025年4月 時点

No	5	6	7
配食事業者名	まごころ弁当福山本店	ライフデリ福山店	配食のココロ・デリ
食事の見本（普通食）			

栄養素	基準量※
エネルギー（kcal）	700
たんぱく質（g）	22.5
脂質（g）	15.4g～23.3g
カルシウム（mg）	262.5
鉄（mg）	2.6
食物繊維（g）	7
食塩相当量（g）	2.8以内
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	20%以上～30%未満

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	495.3
たんぱく質（g）	14.8
脂質（g）	10.6
カルシウム（mg）	75.5
鉄（mg）	1.7
食物繊維（g）	6.3
食塩相当量（g）	2.3
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	19.9

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	517
たんぱく質（g）	15.7
脂質（g）	12.5
カルシウム（mg）	71
鉄（mg）	1.5
食物繊維（g）	5.8
食塩相当量（g）	1.9
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	21.7

栄養素	平均値
エネルギー（kcal）	565
たんぱく質（g）	16.9
脂質（g）	15.4
カルシウム（mg）	75
鉄（mg）	1.5
食物繊維（g）	6.5
食塩相当量（g）	2.1
脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	20

利用料	1食あたり 470円	1食あたり 430円	1食あたり 450円

※基準量について

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の75歳以上の男性（身体活動レベルⅠ）の値に3/8を乗じたもの。
朝食：昼食：夕食＝2：3：3とし、1食あたりを1日の3/8とし、基準量とした。
この基準量を給与する栄養量を目安・目標とし、各配食事業者が献立をたてている。