

V 将来の船内食料給与の方法研究

(第2年度)

計算の簡便化と献立複数化

・省力化の試算

目 次

A. 栄養価計算の簡便化	47
B. 調理工数計算の簡便化	47
C. 調理主体作業の省力化	50
D. 肥満および成人病予防を考慮した 献立複数化	51
E. 新しい給食システムと検討事項	51

A. 栄養価計算の簡便化

船員食料の加工品化をはかるとか、成人病の予防食を考えると、従来よりまして栄養価計算の必要性が増してくるので、80 kcal 点数法による簡便化をとりあげ、つぎのような資料を作成した。

- (1) 外航船用荷重平均80 kcal 食品成分表
- (2) 船舶用80 kcal 食品成分簡易目安表
外航船で日常的に使用される340種の食品について、80 kcal 成分表をつくった。個々の数値は概算のため丸め、これに肥満および成人病予防上参考となる数値を加えたものとした。
- (3) 食品重量—80 kcal 点数早見表
各食品の1人あたり使用量(重量)は料理によっておのずから一定の範囲にあたるので、その重量と点数との相互換算早見表とした。

注、その後、日本食品標準成分表の三訂版が出版されたので、これらの諸表は再計算が必要となった。

B. 調理工数計算の簡便化

1. 20MM単位工数の表示法

昨年度報告書で述べたように、2分等時間間隔のワークサンプリング法によって調理工数を実測し、これから工数計算の目安表を算出した。これら資料は、会社などが食料給与の方法研究などに利用する基礎データとして発表したものであり、船内での献立作成の検討資料としては、繁雑で不向きである。

そこでこれの簡便化をはかるとは、単位を大きくするのも一方法であるから、検討したところ20人×分(Man×Minute)が適当であろうと考えられた。即ち、20MMを仕事の単位(ユニット)として計算の簡便化をはかり、これを仮りに「単位工数」と呼ぶことにする。ただし、この「単位工数」のなかには余裕時間(Avoidable Delay)はふくめていないので、1食分あるいは1日分の稼働時間などをみるときは、その分を加算しなければならない。計算要領は、つぎのようにする。

- (1) 料理(単位料理)ごとに、2MMを基準とした計算結果を、つぎのように0.5単位(10MM)にまとめる。

工数の範囲	20MM単位数
5～14MM	0.5単位
15～24	1.0
25～34	1.5
35～44	2.0

S-4	かぶ・にんじん	
	あちら	………1.0

夕食計	9.5
1日計	18.0

(ただし20人前)

(2) この方法によって、1日分の献立の仕事量(工数)は、つぎのように表示したり計算したりすることができる。

(例)

朝食	20MM単位工数
a-1 飯	………0.5
b-2 みそ汁	………0.5
b-3 味付のり、うに	
くらげ、	
卸し大根	………0
b-4 ポーチド エグ、	
コール スロー	………1.0
朝食計	2.0

昼食

I-1,2 ミートカレーライス	………5.0
福神漬、	
らっきょう漬	
I-3 ミックス サラダ	………1.5
(ハム・ソーセージ・	
野菜)	
I-4 生玉子	………0
昼食計	6.5

夕食

S-1 飯	………0.5
S-2 とり水炊き	………5.0
ポン酢 紅葉おろし	
S-3 むきえびと玉ねぎ	
のかき揚	………3.0

さらに、この20MM単位工数を用いて調理手の稼働計算もできる(後述)し、おそらくこの方法は他の船内作業の分析あるいは計画に応用しても便利であろう。

2. 20MM単位工数による稼働分析

(1) 行動時間、作業時間、余裕率

昨年度の報告書でまとめたように、筆者が過去の乗船調査において測定した10隻のデータによると、調理手・員の日常的な調理作業の状況は、行動時間が平均421分(標準偏差25分)、作業時間が平均362分(標準偏差17分)であった。そしてこの調理作業の行動時間中の余裕比(通常余裕率と呼ばれる)は16.4%(標準偏差5.9%)であった。

平均値で計算すると、つぎのようになる。

$$(421 - 362) / 362 = 0.163$$

これは10隻の測定データから、1日中主として調理に従事した船員のみデータを平均したこと、測定は昭和27年から47年に及んでいるが、主たる調理者の稼働状況には時代の変動がみられないこと、この種の実測データはこれ以外に存在しないこと、文献上、行動時間中の余裕比は15%ぐらいが適当であることなどの理由によって、今後の調理者の稼働計算にも、ほとんどそのまま利用できると考えられる。

調理行動時間	1人 7.0時間	1人 21.0単位工数
余裕時間	0.9 (余裕率15%)	2.7

調理作業時間	6.1	18.3
--------	-----	------

即ち、1人平均調理作業時間の標準は6時間、2.0MM単位工数して1.8.0~1.8.5単位という数値が得られる。

(2) 準備後始末作業工数

前項の調理作業時間には、準備後始末作業もふくまれているので、これを控除しないと

	実測平均1日あたり	2.0MM単位
庫出・格納	4.7MM	2.5
洗滌(洗いもの)	4.7	2.5
片付・掃除(調理室)	2.8	1.5
その他	3.7	1.5
準備後始末計	15.9MM	8.0単位

(3) 調理主体作業工数と調理者数

調理設備も準備後始末作業の仕事ぶりも大きく変わらないと仮定すると、どれだけの仕事量の料理がつくれるか。即ち調理主体作業工数は、つぎのように計算される。

調理者1.0名の場合

$$\text{調理作業} \quad \text{準備後始末} \quad \text{調理主体作業}$$

$$(1.8.0 \sim 1.8.5) - 8.0 = 1.0.0 \sim 1.0.5$$

単位

調理者1.5名の場合

$$(1.8.0 \sim 1.8.5) \times 1.5 - 8.0 = 1.9.0 \sim 1.9.8$$

単位

調理者1.0名なら1.0.0~1.0.5単位、1.5名なら1.9.0~2.0.0単位の料理がつくれることになるから、前項で例示した2.0人前の献立は1.8.0単位であったから、調理者1.5名ならば、従来通りの素材食品を使って(即ち加工食品を使わなくても)、やや余

料理をつくるだけの作業時間(調理主体作業時間)がでてこない。ところで、昨年度の報告書で明らかにしたように、調理主体作業の工数は乗組員数(給食数)に比例しているが、準備後始末の工数にはそのような対応がなかった。そこで比較的新しい資料で測定の精度も高く、作業ぶりも能率的であった。昭和47年の箱崎丸(25名船)16日間の測定値を参考にすると、つぎのようであった。

実測平均1日あたり 2.0MM単位

庫出・格納	4.7MM	2.5
洗滌(洗いもの)	4.7	2.5
片付・掃除(調理室)	2.8	1.5
その他	3.7	1.5

準備後始末計 15.9MM 8.0単位

をもってつくれるという目安がつくわけである。

また、準備後始末の工数を2.0%省力化することを前提とすると、調理主体作業工数はつぎのようになろう。

調理者1.0名の場合

$$(1.8.0 \sim 1.8.5) - 6.5 = 1.1.5 \sim 1.2.0$$

単位

調理者1.5名の場合

$$(1.8.0 \sim 1.8.5) \times 1.5 - 6.5 = 2.0.5 \sim 2.1.0$$

単位

このように献立から計算される所要工数と調理者の標準稼働工数をつき合わせることによって、献立計画、食品加工計画などの基礎計算ができる。

3. 「外航船用 料理・工数一覧表」表Ⅲ

昭和51年度において、在来の外航船の献立を調査し、25隻、延べ1,120日分の献立か

ら、約1,200の「単位料理」を区分し、それらの料理の出現回数を明らかにした。53年度では、それらの「単位料理」を464種にしぼって、材料、仕込可食量、工程別主体作業工数、機械工程時間（加熱調理時間）を分析し報告した。本表はここから外航船用の単位料理リストとその年間回数、年間工数を一覧表にしたものである。

(1) 単位料理数は、25隻の献立に出現した料理のほか、このときの献立にはでてこなかったが、一般向きで船でも利用できる料理約500を追加して、1,725単位料理のリストになっている。これと同じ調理法で主材料を変えるだけの応用料理数を加えると、約2,300種以上を数えあげることができる。このリストの範囲の料理は、船舶向きというばかりでなく、日本人の日常的な食事即ち専門的な料理を除いたものの大半がふくまれているとみてよい。ただし、一般の日本人食では一般的な料理だが、船では無理と思われるようなものは除外してある。（例・鯉こく、どじょうの柳川なべなど）

(2) これらの単位料理は、すべて、材料とその分量、調理法と手順、調理工数、難易度などを表示することができる。すなわち、このような内容をひとつひとつ表示すれば、それはシビー（献立）と称せられる基本資料になる。もちろん、実務上は、この2,300種のなかから選び出した一定の範囲の単位料理について作成すればよい。

(3) 本表の20MM単位工数は、まだ全部を材料別工程別に積上げ計算したものではなく、類似の料理からの推定がふくまれているので、いずれ若干の修正が生じるであろう。また工数は在来の素材食品からの調理工数である。

(4) 本表の年間回数は、25隻の献立から得られた平均出現頻度そのままではなく、それをもとに行なった外航船員の料理選好回数のアンケートによって修正したものである。即ち、料理のまとまりごとにアンケートの選好回数に近づけ、そのなかの各料理の回数は按分してある。さらに実態そのものが望ましくないと考える一部の料理については、さらに修正を加えてある。この結果は、調食みそ汁年365回、昼夕食汁もの年500回、昼夕食お菜2,293回（1日につき63回、即ち毎食約3菜）というように実態に合った回数となっている。今後、このリストから実用向きのものを作成する場合には、この回数を増減させてゆけばよい。なお、この年間回数というのは、各船の年間回数を平均したものと理解すればよく、個々の料理の回数は、ある船ではこれより多く、別の船では少ないわけである。また、空欄となっている料理は、25隻の献立に出現しなかった料理である。

C. 調理主体作業の省力化

1. 在来的な食品加工による省力化試算

肉、魚の切身化、フライヤコロックなどの半調理（成形）化、野菜の一部冷凍化、一部料理の完全調理化など従来の方法によってどの程度省力化できるかを概算した。在来の素材本位の船内調理では、20人前で年間6,152単位工数（1日あたり約17単位）となり、これに対する省力化率の平均は、約20%と計算された。これ以上の省力化には一段と工夫を要することを示す。もっとも年間の料理構成を省力化できる料理に偏向させれば話は別である。

2. 素材食品の分解調理工数

従来、船では素材食品を積込んで、洗う、皮をむく、切るといった分解工数に多くの労力を費やしてきた。そこで食品別、分解形状別に20人前の年間分解調理工数を算出した。この年間全工数は2,282単位工数となり、調理の主体作業の37%であった。この資料は、ある素材の分解にどれだけ手間（仕事量）がかかってきたか、事前加工によってどれだけ省力化が期待できるか、それぞれの年間可食量はどれだけかなどが検討できる。

3. 主材料の半調理工数

素材は分解されたあと料理によっては、浸漬、混和、成形などの工程が加わる。これらの単位料理62種（年間208回分）を選び出した。この分の工数は年間全工数の5.5%にあたる。しかしこれらを事前加工するとしても個別の主材料として目立つものは、そう多くない。これは在来の船の献立が多様な結果である。

4. ソースおよび出し汁の工数

ソースや出し汁は使用頻度が高く、その調理は毎日のように繰り返えされているので、事前加工の可能と思われるものについて、年間工数を算出した。基本ソースで7種、250単位工数（年間全工数の4.1%）、出し汁（和、洋、中）は154単位工数（年間全工数の2.5%）と計算された。この資料から事前加工化の計画が立つであろう。

5. 調理食品化の対象料理

年間の回数や調理工数の多い単位料理をリストアップし、その点から事前加工の検討資料とした。105種類で、年間1,048回、年間全工数の42%を占める。

D. 肥満および成人病予防を考慮した献立複数化

1. 肥満および成人病予防の食事方針

昭和52年度の調査において、船員の高令化、肥満化の傾向や喫食態度を明かにし、その対策の必要性を述べた。そこで今年度は対策の可能性をみることにした。先ず船内制限食の基本方針をまとめ、2,000カロリーの食料構成案を80カロリー一点数法によって作成した。

2. 既成献立からの複数化の試算

このような予防食が実行可能かどうかは、調理担当者の手間（仕事量）がもっとも問題になってこよう。そこで今回は、既成献立を最少限度の手間で手直した場合、どういう結果になるかを試算してみた。その結果、10日分の試算ではあるが、慎重に手直しをして、ほとんど工数増なしに普通食と制限食の複数化が試算できた。しかも、取り立てて加工食品を使わず、在来の調理方法で20人前が1日平均19単位工数即ち調理担当者1.5名で納まった。なおこの試算にあたり、2,700カロリーの普通食の食料構成案を作成した。また食塩分の試算も行ったが、在来の船の献立で1日10gに制限するには、かなり慎重な配慮が必要ことがわかった。

E. 新しい給食システムと検討事項

昭和50年度から「技術革新に対応した船舶司厨のあり方に関する開発研究」を開始し、5年間継続的にすすめてきた。この報告書のしめくくりとして今後の検討事項を述べることにする。

(1) 新しい船員給食システムの指向

船員給食管理が当面している問題には二つの側面がある。一つは成人病の予防という国民栄養とも共通する問題であり、このような管理面に対処していくには、集団値による管理ではなく、個人的な栄養管理がすすめられる必要がある。いま一つの側面は給食界が技術的にもすすんできている、船舶の技術革新も一段とすすめられようとしているなかで仕入れから食事サービスまでをどのように更新してゆくかという問題であろう。この栄養管理の改善と調理管理の改善を併行してすすめるところに新しい船員給食システムが望まれているといえよう。

(2) 新しい給食システム移行への検討事項

給食のコスト分析や食品加工の技術的検討などまだ今後に残されているが、なおつぎのような事項が順次検討されていかなければならないであろう。当研究所の調査研究内容にこだわらず、また順序不同に列挙してみる。

- a. 船員食料表および労働協約の改定
- b. 献立管理制および新しい食事形式
成人病予防の制限食、選択献立、食事サービス方式（カフェテリア、バイキング、カウンター方式）
- c. サイクル・メニューの採用と基本料理の標準化
- d. 積込前加工計画と原価管理（素材食品、半調理食品、調理食品）
- e. 加工食品の評価選定
- f. 年間計画需給方式と流通システム化（外注、子会社、直営）
- g. 新設備器具の導入とレイアウト（省力化機器、冷凍食品の設備・機器、コンテナ方式、設備レイアウト）

- h. 船内調理ワークの再編と適正化（調理工程、作業分析、新知識・技術、定員）
- i. 船員への栄養指導と船舶料理士の給食管理教育
- j. ソフトウェア開発（料理データ、健康管理データ、調理工程、作業、原価、コンピュータ利用化、教育プログラム、管理情報化など）

以下に紙数の都合で各表の一部を例示する。
（小石泰道、将来の船内食料給与の方法研究、第2報の要約）

表Ⅱ-3 食品重量一点数早見表

食品の使用量（重量）は料理によって、おのずから一定の範囲であるので、その重量と80kcal点教法による点数との相互換算を早見表としたものである。市販の文献は1点の重量だけを表示しているのに対し、この表は通常の使用量（重量）の範囲にわたっているので献立の点数概算が容易になっている。

（凡例）

個別重量目安欄……単位g、で廃棄分をふくむ。

廃棄率欄……可食率=100%-廃棄率、可食量=全量×可食率、全量=可食量÷可食率

重量一点数欄……(1)野菜類と漬けもの類は0.1点を中心に作成してあるが、その他の食品は1点を中心にしてある。
(2)点数と重量が計算上合っていない場合（ ）で示してある。

料理用例欄……昭和51年度、技術革新

に対応した船舶司厨のあり方に関する開発研究第3報などを参考に料理例を示してある。

これらの重量は1人前の可食量である。1位の数値は計算値のまま示してあるが、実際にあたっては適当に丸めた数字で

よいであろう。

食 品 欄……△印は、コレステロール含量などから成人病予防上 要注意の食品を示す。

(昭和54年4月)

注、日本食品標準成分表の改訂により、再計算が必要となった。

食 品		個 別 重 量 目 安	廃 棄 率	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
米 と 加 工 品	精 白 米											
	飯	1ばい 110~150										
	も ち	1切 50										
	白玉粉・上新粉	1 C 120					9	11				
	ビーブソ						9	12	14	16		
小 麦 粉	1 C 100											

食 品		個 別 重 量 目 安	廃 棄 率	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
	も も											
	ば ら											
	ひ き 肉											
	ソーセージ ウインナ・混合	ウインナ 20~25						14	17	20		25
	△ソーセージ サラミ							10			15	
	ハム、ロース	1切 15~25						15		20	25	27
	ハム、プレス	1切 15~20					10					
						15	20					
						20	25	30				
									30	35	40	
	△ベーコン	12~15										
	△レバー									30	35	40

1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10	料理用例
23	70 90 115 140 160 185 210 230									
55	110 165 220 280 330 380 440									
32	65 95 130 160									
23										・挽種
22	45 65									・焼ビーフン
23										・揚げもの衣
23										・白雪揚げ衣
	(75)									・手打うどん
	92(100)									・パン加工

1点	1.5	2	2.5	3	3.5	料理用例
	60 75 90					・カツ, ソテー, シチウ, 照焼
	60 75 90 105					・ロースト, グリル, なべ
18	25 35 45 55					・汁, 野菜炒煮
	35 45 55					・つけ焼, 煮つけ
	45 55 65					・くしかつ
18	25 35					・詰めもの, はさみ揚, ミートソース, 肉あん, わんたんぎょうざ
	25 35					・スープ団子, オムレツ
	35 45 55					・コロッケ
	45 55 65					・揚げだんご
28	40 55					・酢のもの, 和えもの
	40 55					・野菜炒, 煮, 揚
	40 55 70 85					・ミックスグリル, 揚げもの, サラダ
						・コールミート, ボイルド
						・ソテー, 鉄板焼
19	30					・つまみ
30						・ミックスグリル
30	45					・ハムサラダ
30	45 60 75					・コールミート, ハムステーキ
						・オムレツ
						・野菜炒, 酢のもの, 和えもの, ライス
						・ハムエグ, サラダ, マカロニグラタン, 冷中華そば
						・ミックスグリル, ハムロール
12						
45						・野菜炒め ・その他料理

表Ⅲ 外航船用 料理・工数一覧表

1. 単位料理は、25隻の献立から得られた料理約1,200種に約500種を追加して、1,725種ある。主材料を変更するだけの仰用料理を加えると、2,300種以上になる。

料理区分 魚 料 理

スタイル	調理法	(単位) 料理	備 考 (応 用)	工 数 単 位 数 (a)	年 間 回 数 (b)	年 間 工 数 (a×b)
和	生 (さしみ)	まぐろ・かじき 刺身、しらが大根		3.0	15	45.0
		たこつくり		2.5	12	30.0
		いかつくり		3.5	6	21.0
		はまち刺身		3.0	6	18.0
		ぶり刺身		3.0	2	6.0
		たい刺身		2.0	1.5	3.0
		まぐろ・いか刺身盛合せ		3.0	4	12.0
		いか・たこ盛合せ		3.0	2	6.0
		まぐろ・あわび		3.0	1	3.0
		いか・あわび		3.0	1	3.0
	(盛合せ)	たい・いか		3.0	0.5	1.5
		しめ鯖・たこ・いか		4.0	0.5	2.0
		しめ鯖		2.5	10	25.0
		鯛霜ふり	いか、かつお、まぐろ	2.0		
	(酔じめ)	鱧たたき		3.5	1	3.5
		あじたたき		3.0	0.2	0.6
	(霜ふり)	まぐろ山かけ		2.0	6	12.0
		はまち山かけ	ぶり、かつお	2.0	1	2.0
		まぐろ磯辺和え		1.5	0.5	0.8
	(たたき)	いか鳴戸巻き		1.5		
		しめ鯖きぬた巻き		2.5		
さしみ 計			平均2.8	70	194	
湯・煮 (煮つけ・生姜煮)	かれい煮付(生姜煮)		1.5	5	7.5	
	あかうお "		1.5	5	7.5	
	黒むつ "		1.5	3	4.5	
	いさき "		1.5	3	4.5	
	しず "		1.5	2	3.0	
	皮はぎ "		1.5	1	1.5	

- 年間回数は、アンケートの結果などを参考にし、25隻の実績を修正してある。年間回数の合計は、一汁三菜の基本的献立パターンに見合っている。
- 工数は20人前としてある。給食人員が大きく異なる場合は、53年第1報の工数目安表から計算しなおせばよい。

スタイル	調理法	(単位) 料理	備考 (応用)	工数 単位数 (a)	年間 回数 (b)	年間 工数 (a×b)
	(照り煮)	あらかぶ煮付(生姜煮)		1.5	0.5	0.8
		きんめ鯛 "		1.5	0.5	0.8
		いわし "		1.5	1	1.5
		なまり "		1.0		
		いいたこ柔か煮		1.5	3	4.5
		たこ柔か煮		2.0		
		いか煮つけ		1.0	0.3	0.3
		いか貝足煮		1.5	1	1.5
		いか照り煮	ぶり	1.5		
		ぼたるいか照り煮		1.0	0.3	0.3
		身がきにしん照り煮(樺煮)	ぶり、太刀魚	1.0		
		かつお角煮	まぐろ	1.0		
		さば飴煮	いわし	1.5		
		たらこふくめ煮		0.5	1	0.5
		貝煮つけ(時雨煮など)		0.5	1.5	0.8
		いわし辛煮(酢じょうゆ煮)	小あじ	1.5		
	(味噌煮)	さばみそ煮		1.5	1	1.5
		かきと大根・いんげんみそ煮		2.5		
		かきと焼豆腐みそ煮		1.0		
		塩ます湯引き	朝食分もある	1.0	1	1.0
	(湯引)(炊き合せ)	いか吉野煮、いんげん炊き合せ		1.5	2	3.0
		鯛アラ煮	かつお	1.5		
		ぶり・大根炊き合せ		2.0		
		生まりと焼豆腐炊き合せ	あさり・新じゃが	2.0		
		いかと大根炊き合せ		1.0		
		ぶり・里いも・さやえんどう	新じゃが	2.0		
		たらこ・ふき・たけのこ		1.0		
		大根船場煮		2.0		
	いも樺		3.5			
	まぐろひかど		2.5			

料理区分 豆腐料理

スタイル	調理法	(単位) 料理	備考 (応用)	工数 単位数 (a)	年間 回数 (b)	年間 工数 (a×b)	
和	生	冷奴	(大豆粉からの工数)				
		さらしねぎ、花がとお		2.0	2.0	40.0	
		滝川豆腐		3.0			
	湯煮	あんかけ豆腐 とりそぼろあん	しょうがあん・ 野菜あん・納豆あん みそあん		2.0	2	4.0
		湯豆腐 小口ねぎ、おろし生姜			3.0	10	30.0
豆腐みそ煮込み				3.0	1	3.0	
中	生	涼拌豆腐		2.5			
中	(炒煮)	豆腐とかに煮込み (蟹肉豆腐)	豚肉・野菜				
		豆腐と豚肉みそ炒め煮		3.0			
	(揚煮)	揚げ豆腐の炒め煮 (家常豆腐)	かき・かに・ 鶏レバー・えび		3.0		
		焼豆腐の肉詰煮込み			4.0	1	4.0
和 中	蒸	空也蒸し	南禅寺蒸し		3.0	0.5	1.5
		信田けんちん巻き蒸し			3.0		
		豆腐・豚肉・ハム しいたけ重ね蒸し (蒸金銀肉)			3.0		
和	直焼	豆腐田楽	木の芽田楽		3.0		
		ぎせい豆腐			3.0	0.5	1.5
		ふくさ焼			3.0		
和 中	間焼	炒り豆腐(かみなり豆腐)			2.5	0.5	1.3
		麻婆豆腐			3.0		
		油焼豆腐野菜炒め			4.5		
和	揚	揚げ豆腐			3.0	0.5	1.5
		豆腐料理 計		平均(2.4)	36	86.8	

料理区分 玉子料理

スタイル	調理法	(単位) 料理	備 考 (応 用)	工 数 単 位 数 (a)	年 間 回 数 (b)	年 間 工 数 (a×b)
和	生	生 玉 子		—	8 2	—
和・洋	煮 (湯煮)	ゆで玉(ボイルド エグ)		0.2	3 8	8
		ポーチド エグ コールスロー		1.0	2	2
		ウー・ブルイエ (湯煎、炒卵)		2.0		
		卵のカレーソース煮		2.0		
		卵の赤ワイン煮		2.5		
		卵とじ	焼魚・焼豆腐 ・しらす干・生揚 ・高野どうふ ・野菜	1.5	8	1 2
		卵みそ(煎煮)		1.0		
		玉子煮もの 計		平均0.5	4 8	2 2
和	蒸	玉子豆腐(生姜あん)		1.0	1 0	1 0.0
		玉子豆腐(そぼろあん)		1.5	2	3.0
		茶碗蒸し		1.5	1 2	1 8.0
		とりひき肉なると巻蒸し		3.0		
		蒸 し 卵		1.0		
		玉子蒸しもの 計		平均1.3	2 4	3 1.0
和	間火焼	うす焼玉子 (錦子玉子)	(単独料理分のみ)	0.5	2	1.0
		巻焼玉子 紅しょうが 大根おろし		1.5	2 0	3 0.0
		五目焼玉子		1.5	2	3.0
		うな玉焼	焼肉・あなご さんま・かに	2.0		
		吹き寄せ卵		2.0		
		よせ焼卵		1.5	2	3.0

表Ⅳ-2 食品素材別 分解調理工数表(年間20人あたり)

素材食品 (区分)	分解形状	20人あたり 年間消費量 (可食量) (a)	分解	
			単位あたり 工	数(b)
牛・上肉 (ロース・ヒレ・ リブロースなど)	1枚切身	138 Kg	1 Kg	4+6 MM
	塊(調理後うす切)	5.4		6+6
	うす切	13.3		10
牛・中肉 トップサイド (シルバーサイド) ランプなど	1~3枚切身	46.1		4+6
	塊(うす切)	10.8		6+6
	角切	46.3		4+6
	うす切・細切 そぎ切・こま切	58.3		7
牛・並肉 (ばら・プリスケ) など	角切	27.5		4+6
	うす切・細切			
	そぎ切・こま切	37.1		7
牛・ひき肉	ひき肉	63.1		4+1
	牛肉計	446		
豚・ロース	1枚切身	59.8		4+6
	塊(うす切)	2.0		6+6
豚・もも	1~3枚切身	25.2		4+6
	塊(うす切)	12.0		6+6
	角切	22.9		4+6
	そぎ切・うす切・ こま切	39.8		7
豚・ばら	塊(うす切)	1.7		6+6
	角切	21.9		4+6
	そぎ切・うす切・ せん切・こま切	49.2		7
	ひき肉	23.8		4+1
	豚肉計	258		

1. 肉 類

調 理 工 数		備 考
(a) × (b)	20MMあたり 単 位 数	
552+207MM	38.0	<ul style="list-style-type: none"> 牛・豚は骨なし部分肉からの分解とし、切身・塊・角切は正肉からの切り出し工数に、4Kgにつき6MMの皮・すじなどの付随工数を加算。
32+8	2.0	
13	0.7	
184+84	13.4	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉はひく工数1Kg4MMに年間回数×1MMの切り出し工数を加算
65+16	4.1	
185+69	12.7	
408	20.4	
110+41	7.6	
260	13.0	
252+60	15.6	
	128	
239+90	16.5	
12+3	0.8	
100+38	6.9	
72+18	4.5	
92+34	6.3	
279	14.0	
10+3	0.7	
88+33	6.1	
345	17.3	
95+32	6.4	
	80	

表Ⅳ-3 主材料の半調理工数

料理別	調理法	スタイル	単位料理 または その集合	主材料	年間 回数 (a)	
魚	生	和	しめ鯖		10	
	直火焼	和	みそ漬焼	まながつお、甘だい めぬけ、あかうお、 にべ	6	
			粕漬焼	さけ、甘だい、 あかうお	0.5	
		和洋	さばベーコン巻き焼	さば	—	
	調理	間火焼	和洋	ホイル焼	里むつ、たい、えび さば、あじ、 しいたけ、さやえんどう	4
			洋	貝ベーコン巻き焼		1
		揚	洋	さけハンバーガー風 (フリカデル)	さけ	1
			和	いわし巻き揚	いわし	0.5
				鱈なすはさみ揚	あじ、なす	0.5
				れんこん・えび 重ね揚げ	れんこん、えび	—
洋			かき フライ	かき	7	
			わかさぎ フライ	わかさぎ	5	
			えび フライ	えび	5	
			貝柱 フライ	貝柱	3	
		その他のフライ	ひらめ、いわし、きす、 おひょう、メルルーサ、 さけ、銀たら、いか	10		
		魚クリームコロッケ	さば、さけ、かじ、 貝柱、ひらめ	2		
かにクレープ揚		かに	—			
中	かに・豚肉 玉子巻き揚	かに、豚肉	—			

				年間工数(20人前)		備 考
分 解	浸 漬	混 和	成 形	(a × b)	20MM 单 位	
27	2	2		310	15.5	} 衣つけ除く } 衣つけ
12	6			108	5.5	
12	6					
10			10			
18			13	122	6.0	
10			30			
20			23			
20	2	2	12			
9			15			
24		6	10			
6		2	12	140	7.0	
4		2	10	80	4.0	
16			10	130	6.5	
6			12	54	3.0	
6		2	10	180	9.0	
13			16	58	3.0	
21		4	12			

表Ⅳ-4 基本ソースの年間回数および工数

ソース系		ベシャメル ソース	ブルーテ ソース	ブラウン ソース	トマト ソース
魚 料 理	煮	2			—
	蒸				
	直火焼				
	間火焼	9			1
	(グラタン)	2			
	揚				11
肉 料 理	煮	8		16	11
	直火焼				
	間火焼			24	19
	(グラタン)	1			
	揚			30	22
	(クリームコロッケ)	2			
野 菜 料 理	煮	5			
	間火焼(グラタン)	5			
	炒				6
サ ラ ダ					
締 締	間火焼(グラタン)	8			
	炒	—			12
飯	(カレーライス)				
年間合計回数(a)		42		70	79
基本ソース1回あたり 工数(MM)(b)		16		20	16
基本ソース年間工数 a × b (20MM単位)		672 (34)		1,400 (70)	1,264 (63)

工数は20人前

カ レ ー ソ ー ス	マ ヨ ネ ー ズ ソ ー ス	フ レ ン チ ソ ー ス	合 バ タ セ ー	ミ ー ト ソ ー ス	そ の 他
—	4				
	12				
	8		10		
3	9		4		
—	12				
3					12
			20		31
	57	37			2
—					
18				24	
24	102	37	34	24	45
16	6	4		22	
384	612	148		528	
(19)	(31)	(7)		(26)	

表Ⅳ-5 出し汁の年間回数および工数

		和 風 出 し 汁	
汁 も の		朝食みそ汁	365
		昼夕食みそ汁のうち出し汁を使うもの	30
		清汁のうち出し汁を使うもの	90
		変り汁のうち出し汁を使うもの	63
	小 計		548
魚 料 理	煮	吸い出し	6
	蒸		
	炒		
	揚	天 つ ゆ	22
肉 料 理	煮		20
玉 子 料 理	煮	玉子とじ	8
	蒸	玉子豆倅, 茶碗蒸し	24
	間 火 焼	巻焼玉子など	26
豆 腐 料 理	湯 煮	つけ汁	13
野 菜 料 理	煮	なべしぎ焼など	118
	蒸		
	間 火 焼		
	揚	天 つ ゆ	18
和 え も の		割り下, 土佐じょうゆ, 合せみそ, お浸しなど	46
鍋 も の		すき焼, しゃぶしゃぶ, ちりなべなど	30
飯 も の		どんぶりもの 炊き込み, 幕の内	30
、 細	煮	かけ汁, つけ汁	54
	炒		
	揚		
年 間 合 計 回 数 (a)			973
1 回 あたり 工 数 (MM) (b)			1
年 間 工 数 a × b			973
(20MM単位)			(48)

和風ストック(ブイヨン)		中華風スープ(湯)	
コンソメ	88	澄ましスープ(清湯)	22
ポタージュと特殊スープ	62	でん粉入りスープ(白湯)	14
		奶湯(ナイタン)	—
	150		36
ポーチド, ブレーゼ	(魚ブイヨン) (8)		6 2
		あん	6
		スープ煮	4
		炒煮, 揚煮	14
バター煮, スープ煮, クリーム煮	67	炒煮	12 6
		そば, 米粉, わんたん, 水ぎょうざ	35
		焼そば, 焼米粉	10
		そば, わんたん, 春まき	4
	217		135
	6		6
	1,302		810
	(65)		(41)

注. ソース使用分を除く

表Ⅳ-6 調理食品化の対象料理 - 年間回数・調理工数の

料理区分	調理法	スタイル	(単位)料理	年間回数	年間工数	調理食品化の適否
魚料理	さしみ	和	まぐろさしみ	17	51	
			たこ つくり	12	30	
			しめ 鯖	10	25	
			いか	9	30	
	蒸	洋	さけ 冷製	12	18	
	直火焼	洋	舌びらめ ベークド	9	18	
	揚	和	えび 天ぷら	16	64	
		洋	かき フライ	7	25	
			わかさぎ フライ	5	18	
			えび フライ	5	18	
肉(牛肉)	煮	和	牛肉 すき煮	11	17	
			牛肉 筑前煮	7	18	
	洋	ハリコット・ビーフ	9	45		
		ハイシ・ビーフ	5	15		
		牛肉・トマトシチュウ	5	20		
	直火焼	和	牛肉・山椒焼	8	20	
		洋	グリルド・ミックス	4	22	
	間火焼	和	牛肉・朝鮮焼	5	20	
		洋	ビーフ・ステーキ	20	60	
			ハンバーグ・ステーキ	12	60	
			牛肉 プロセツ	3.5	19	
	揚	洋	ミート・コロケ	9	45	
	煮	中	酢豚(古老肉)	8	24	
	直火焼	洋	グリルド ポーク	4	18	
間火焼	洋	ポーク ソテー	18	63		
揚	洋	ポーク カツレツ	18	63		
		豚 串かつ	5.5	25		

多い料理 105種

料理区分	調理法	スタイル	(単位)料理	年間回数	年間工数	調理食品化の適否
肉 (鶏料) 理 玉子料 理	直火焼	和	とり肉 塩焼	5	18	
			焼とり	5	25	
	間火焼	洋	ロースト チキン	8	28	
			コールド チキン	8	28	
	揚	洋	チキン カツレツ	9	36	
		中	鶏 から揚げ	8	28	
	蒸	和	茶碗蒸し	12	18	
	間火焼	和	巻焼玉子	20	30	
		洋	ベーコン エグ	16	24	
			具入り オムレツ	10	35	
揚	洋	スコッチ エグ	4	18		
豆腐料理	生	和	冷 奴	20	40	
	煮	和	湯 豆腐	10	30	
野 菜 料 理	煮	和	金びら ごぼう	18	27	
		洋	ポイルド ポテト	26	26	
			マセドワヌ・ベジタブル	12	18	
	中	八宝菜	8	24		
	蒸	洋	マッシュ ポテト	6	15	
	直火焼	和	焼 なす	16	24	
	炒	洋	リヨナイズ ポテト	14	21	
			フレンチビーズ ソテー	52	52	
			ピーマンソテー	39	20	
	揚	和	精進揚げ	12	54	
洋		フレンチ フライド ポテト	33	50		
酢のもの		和	たこ 三杯酢	11	17	
和えもの	浸し	和	ほうれん草 お浸し	30	30	

表V-3 某船既成献立からの複数献立化(10日分)

日 別	食 別	普 通 食			献 立	
		某船実施献立	材 料	仕込可食量		80カロリー 点 数
四 月 一 五 日	朝	b-1 飯	精 白 米	1 2 0	5.2	
		b-2 みそ汁 青ねぎ・白菜 豆 腐	み そ	2 0	0.4	
			豆 腐	2 5	0.2	
			はくさい	2 0	0.0 4	
	b-3 鰯丸干 卸し大根	ね ぎ	6	0.0 2		
		いわし丸干し	2 0	0.8	かまぼこ	
	b-4 生玉子	だいこん	2 0	0.0 7	卸し大根	
		卵	5 0	1.0		
	昼	l-1 飯	精 白 米	1 3 0	5.7	
			l-2 スープ コンソメ	き ゃ べ つ	6	0.0 2
スライスキャベツ レタス		レ タ ス	4	0.0 1		
		(ストック)				
l-3 ムニエル フィッシュ トマト パセリ		銀 た ら	6 0	0.6		
		{ 牛 乳	1 0	0.1		
	{ 小麦粉		4	0.2		
	バター	3	0.3			
	モルネソース					
	{ ベシャメル	バター	2	0.2		
		ソース {小麦粉	2	0.1		
	{ 牛 乳	4 0	0.3			
		チーズ	1.5			
	{ バター	ストック	2	0.2		
トマト	2 5	0.1				
パセリ						

制 限 食				備 考
変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	精 白 米	8 0	3.5	分量は1人あたり量 みそ汁1杯 150cc分 普通食は1.5杯
	み そ	1 4	0.3	
	かまぼこ	2 0	0.2	
	減塩しょう油	0.5cc		
	減塩しょう油	3 cc		
	精 白 米	8 5	3.7	
				食塩1.5g削減のため
	モルネソース	1 5 cc		ベジメルソース 1 C バター 1.5g 小麦粉 1.5g 牛 乳 1.5 C 1人30ccとすると バター 2g 小麦粉 2g 牛 乳 40cc

日 別	食 別	普 通 食				
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数		
	l-4	ポークカツレツ	豚もも	70	2.3	
		トンカツソース	(衣)			
		フレンチポテト	小麦粉	8	0.4	
		ピーマン・オニオンソテー	鶏 卵	10	0.2	
			パン粉	10	0.5	
			揚 油	6	0.6	
			じゃがいも	70	0.7	
			揚 油	6	0.6	
			ピーマン	15	0.05	
			玉ねぎ	40	0.2	
			バター	2	0.2	
		l-5	いちごミルク	いちご	100	0.5
				エバミルク	30	0.5
				さとう	15	0.8
	夕	s-1	飯	精白米	130	5.7
		s-2	しじみ赤出し	み そ	16	0.3
			さらしねぎ	しじみ	5	0.1
				ね ぎ	6	0.02
		s-3	はまち刺身	はまち	60	1.2
桂大根			だいこん	30	0.09	
青しそ			花わさび			
花台わさび パセリ			青しそ			
s-4		厚揚げま煮	厚あげ	60	0.8	
		こんにゃく	こんにゃく	40	-	
		オランダ豆	オランダ豆	15	0.09	
	れんこん	れんこん	25	0.05		
s-5	もやし・ベーコン	もやし	40	0.08		
	油炒め	ベーコン	6	0.5		
		炒め油	2	0.2		
1 日 計					32.6	

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
ビーフカツレツ	牛もも	50	0.9	トンカツソース(既成品) をブラウンソースに かえる エバミルク 1点=60g
	ブラウンソース	15cc		
	普通食と同じ			
	精白米	85	3.7	
とろろ昆布吸もの	とろろ昆布	3		
	みつば 出し汁	2		
	はまち	40	0.8	
	減塩しょうゆ	15cc		
	普通食と同じ			
もやし・ハム油炒め	プレスハム	10	0.2	
	炒め油	5	0.5	
			22.8	

日 別	食 別	普 通 食			
		某船実施献立	材 料	仕込可食量	80カロリー 点 数
四 月 一 六 日	朝	b-1 飯	精 白 米	1 2 0	5.2
		b-2 みそ汁 豆腐・青菜	み そ	2 0	0.4
			豆 腐	2 5	0.2
			青 菜	2 5	0.0 6
	b-3 かまぼこ 卸し大根	かまぼこ	3 0	0.3	
		だいこん	2 0	0.0 7	
	b-4 生玉子	卵	5 0	1.0	
	昼	l-1 飯	精 白 米	1 3 0	5.7
		l-2 スープ ポタージュ	スイートコーン(缶)	6 0 cc	—
			玉ねぎ	1 0	0.0 5
			バター	3	0.3
			小麦粉	4	0.3
ストック			8 0 cc		
牛 乳			8 0 cc	0.6	
		クラッカー	0.5枚		
l-3 サンドイッチ		食パン	1 5 0	5.0	
		ハ ム チーズ きゅうり バター マスタード	ハム(ロース)	1 5	0.5
			プロセスチーズ	2 0	1.0
			きゅうり	1 5	0.0 2
	バター		1 0	1.0	
マスタード	4				
l-4 ポイルド	フランクフルト	5 0	1.8		
	フランクフルト	玉ねぎ	1 5	0.0 7	
	ポテトサラダ	ジャがいも	6 5	0.7	
	レタス	にんじん	2 0	0.1 5	
	トマト	マヨネーズ	1 2	1.0	
	セロリ	レタス	2 0	0.0 4	
		トマト	2 5	0.1	
		セロリ	2 0	0.0 5	

制 限 食				備 考
献立変更	材料変更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	精 白 米	80	3.5	
	み そ	14	0.3	
	普通食と同じ			
	減塩しゝう油	3cc		
飯なし				
スープなし				
	カテージチーズ	20	0.3	
	マーガリン	10	1.0	
	フランクフルト	25	0.9	

日 別	食 別	普 通 食			
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数	
夕	l-5 ミルクとバナナ	牛 乳	1 8 0	1. 3	
		バナナ	8 0	0. 9	
	s-1 赤 出 し なめこ, 豆腐, みつば	み そ	1 6	0. 3	
		なめこ	1 0	—	
		豆 腐	2 5	0. 2	
		みつば	2		
	s-2 握り寿司	精白米	1 8 0	7. 8	
		(合せ酢)			
		{ さとう 酢 塩	3	0. 2	
			1 0		
			2		
		こんぶ			
		土 生 姜	まぐろ	3 0	0. 4
			はまち	3 0	0. 6
			い か	2 5	0. 2
このしろ			2 0	0. 3	
た こ			2 5	0. 2	
とり貝			1 2	0. 2	
まぐろ(鉄火)			1 5	0. 2	
浅草のり	1				
土しょうが	1 5				
合せ酢					
わさび					
ハラン					
s-3 さつま揚 含め煮 ふき, オランダ豆	さつま揚	2 0	0. 3		
	ふき(缶)	2 5	0. 0 3		
	オランダ豆	1 0	0. 0 6		
s-4 枝 豆 塩 茹	枝 豆	3 0	0. 5		
1 日 計			4 0. 1		

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	普通食と同じ			
(な し)				
	精 白 米	1 0 8	4.7	
	食 塩	2		
	いか・たこ・ とり貝なし	9.5	1.5	ま ぐ ろ 2ケ は ま ち 2ケ い か 2ケ こ の し ろ 2ケ た こ 2ケ と り 貝 1ケ 鉄 火 巻 1本
	(さ つ ま 揚 な し)			
ふきとオランダ豆含め煮	ふ き	3.5	0.04	
	オランダ豆	1.5	0.09	
	普通食と同じ			枝豆1さや2~3g 廃棄率35%
			24.8	1.5さや可食30g

日別	食別	普通食				
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数		
四月 一 七 日	朝	b-1 飯	精 白 米	1 2 0	5.2	
		b-2 みそ汁 きゃべつ 青ねぎ 豆腐	み そ	2 0	0.4	
			豆 腐	2 0	0.2	
			きゃべつ	2 5	0.0 8	
			ね ぎ	6	0.0 2	
		b-3 干ハタハタ 卸し大根	干しハタハタ	1 5	0.5	
			だいこん	2 0	0.0 7	
	昼	b-4 ボイル玉子	鶏 卵	5 0	1.0	
		l-1 飯	精 白 米	1 3 0	5.7	
			l-2 練塩焼 卸し大根 末広胡瓜	に し ん	7 0	1.3
				大 根	3 0	0.0 9
		きゅうり (三杯酢)	1 5	0.0 2		
		l-3 大 竹 輪 焼 茄 子	ち く わ	3 0	0.5	
			な す 土しょうが	6 0 4	0.1 5	
l-4 若布・いか 木の芽和え		い か	3 0	0.3		
	わ か め	3				
	み そ 酢・さとう	1 0 5	0.2 0.2			
l-5 鉄板焼そば	中華そば	1 2 0	4.0			
	ベーコン	炒 め 油	4	0.4		
	きゃべつ	ベーコン	1 2	0.2		
	もやし	きゃべつ	2 5	0.0 8		
		も や し	4 0	0.0 8		
		桜 え び 青 の り	4 4			

制 限 食				備 考
献立変更	材料変更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	精 白 米	8 0	3. 5	
	み そ	1 4	0. 3	
納 豆	な っ と う	2 7	0. 6	
小口ねぎ	ね ぎ	6	0. 0 2	
ねり辛子	減塩し ょ う ゆ	1 cc		
	普通食と同じ			
	精 白 米	8 5	3. 7	
	に し ん	4 0	0. 8	
	減塩し ょ う ゆ	0. 5 cc		
焼 茄 子	(ちくわなし) な す	7 5	0. 1 9	
	減塩し ょ う ゆ	1 0 cc		
	い か	1 0	0. 1	
	わ か め	5		
	(ベーコンぬき)	0		

日 別	食 別	普 通 食		
		某船実施献立	材 料	仕込可食量
夕	s-1 ライスカレー	精 白 米	1 3 0	5.7
		豚 も も	2 0	0.7
		玉 ね ぎ	3 0	0.1 5
		にんじん	1 0	0.0 6
		(カレーソース)		
		サラダ油	4	0.4
		バ タ ー	4	0.4
		小 麦 粉	1 2	0.5
		カレー粉	0.7	
		ストック		
	(スパイス)			
	ピクルス	1 5		
	s-2 ソールムニエル カットレタス レモン ラデッシュ	あかした	4 5	0.5
		牛 乳	1 0	—
		小 麦 粉	4	0.2
		バ タ ー	2	0.2
サラダ油		1	0.1	
レ モ ン			—	
レ タ ス		6 0	0.1 2	
ラデッシュ		1 0	—	
s-3 ビーフステーキ ボイルドポテト ブロッコリソテー	牛ロース	1 1 0	2.0	
	炒 め 油	4	0.4	
	(メートル・ド・テール)			
	バ タ ー	1 0	1.0	
	パ セ リ			
	マスタード			
	じゃがいも	6 0	0.6	
	ブロッコリ	2 0	0.1 0	
炒 め 油	2	0.2		
s-4 いちごミルク	い ち ご	1 0 0	0.5	
	エバミルク	3 0	0.5	
	さ と う	1 5	0.8	
1 日 計			3 5.7	

制限食				備考
献立変更	材料変更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	精白米 (豚肉ぬき)	85 0	3.7	カレーの量は半量とする。 カレーソース1人分 バター 12~20g 小麦粉 12~20g カレー粉 0.7~1.4g 牛乳 30cc
	普通食と同じ マーガリン	2	0.2	あかした 小1尾 レモン 1個 汁 40cc 10g 5カロリー ラッシュ 1ヶ 10g 10g 2カロリー
	牛ロース	80	1.5	
	普通食と同じ			
			27.1	

日 別	食 別	普 通 食			
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数	
四 月 一 八 日	朝	b-1 飯	精 白 米	1 2 0	5. 2
		b-2 みそ汁 白 菜 青 ね ぎ 豆 腐	み そ	2 0	0. 4
			豆 腐	2 0	0. 2
			はくさい	2 5	0. 0 5
			ね ぎ	6	0. 0 2
	b-3 ベーコン フライエグ せんきゃべつ	鶏 卵	5 0	1. 0	
		ベーコン	1 2	1. 0	
		きゃべつ	4 0	0. 1 2	
		b-4 味付のり	味付のり	2	
	昼	l-1 飯	精 白 米	1 3 0	5. 7
		l-2 ミルク (スープ代り)	牛 乳	1 8 0	1. 3
		l-3 サーモンムニエル スライスきゃべつ セロリ レタス トマト パセリ	さ け	6 0	1. 0
			牛 乳	1 0	0. 0 7
			小 麦 粉	5	0. 2
バ タ ー			2	0. 2	
サラダ油			2	0. 2	
きゃべつ			4 0	0. 1 2	
セ ロ リ			1 5	0. 0 4	
レ タ ス			2 0	0. 0 4	
ト マ ト			2 5	0. 1 0	
(ベジャメルソース)					
バ タ ー			2	0. 2	
小 麦 粉	2	0. 1			
牛 乳	4 0	0. 3			
l-4 シチュードビーフ エグ オニオン キャロット マカロニ	牛もも肉	8 0	1. 5		
	小 麦 粉	5	0. 2		
	炒 め 油	2	0. 2		
	玉 ね ぎ	4 0	0. 2		
	にんじん	2 0	0. 1 3		
	マカロニ	2 5	1. 0		
	鶏 卵	5 0	1. 0		
(トマトソース)	1 0 0 cc				

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	精 白 米	8 0	3.5	キャベツつけ合せ 20～60
	み そ	1 4	0.3	
ベーコンなしの フライエグ	(ベーコンなし)	0		
	サラダ油	2	0.2	
	普通食と同じ			
	精 白 米	8 5	3.7	
	普通食と同じ			
	普通食と同じ			
	マーガリン	2	0.2	
	ベシヤメルソース	1 5 cc	0.5	
シチューードビーフ				
	(鶏卵なし)	0		
	トマトソース	5 0 cc		

日 別	食 別	普 通 食		
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数
夕	l-5	バナナ	バナナ	80 0.9
	s-1	飯	精白米	130 5.7
	s-2	吸もの	白玉粉	9 0.4
		かまぼこ	かまぼこ	8 0.1
		みつ葉	みつば	2
		白玉団子	(出し汁)	
	s-3	天ぷら	えび	25 0.2
		海老	きす	20 0.2
		きす	いか	30 0.3
		いか	さつまいも	40 0.3
		さつま芋	れんこん	15 0.12
		蓮根	青じそ	3
		青じそ	(衣)	
		卸し大根	卵	10 0.2
		生姜	小麦粉	20 1.0
			だいこん	30 0.09
		しょうが	10	
		(天つゆ)		
		揚げ油	10 1.0	
	s-4	魚の子	たらこ	30 0.6
露りま煮		ふき	30 0.03	
		さとう	3 0.2	
s-5	いかなご	いかなご	25 0.3	
	胡瓜	きゅうり	30 0.03	
	辛子ねた	みそ	10 0.2	
		酢	6	
		さとう	6 0.3	
		からし		
1 日 計			35.5	

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	普通食と同じ			白玉粉 1点=22g
	精 白 米	85	3.7	
吸いものなし				
	小 あ じ	30	0.4	
	な す	30	0.07	
	ご ぼ う	20	0.20	
	さつまいも	40	0.3	
	れんこん	15	0.12	
	青 じ そ	3		
	天 つ ゆ	80cc		
たけのこ	たけのこ	40	0.10	たらこ卵類とした
ふ き	ふ き	30	0.03	
土 佐 煮 (たらこなし)				
胡瓜と若布	若 布	3		
ぬ た	きゅうり み そ	30 10	0.03	
			24.6	

日 別	食 別	普 通 食				
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数		
四 月 一 九 日	朝	b-1 飯	精 白 米	1 2 0	5. 2	
		b-2 みそ汁 もやし 豆腐	み そ	2 0	0. 4	
			豆 腐	2 0	0. 2	
			も や し	3 0	0. 0 6	
		b-3 開き鱈 卸し大根	小あじ開き	2 0	0. 7	
	だいこん		2 0	0. 0 7		
	b-4 生 玉 子	鶏 卵	5 0	1. 0		
	昼	l-1 飯	精 白 米	1 3 0	5. 7	
			l-2 スープ コンソメ ミ ル ク	にんじん	1 0	0. 0 6
				セ ロ リ (ストック)	6	0. 0 2
		l-3 フィッシュ・ ミラノスタイル キューカンバー ・オニオン スライス レ タ ス ト マ ト パ セ リ	牛 乳	1 8 0	1. 3	
			た ら	7 0	0. 7	
			炒め油, バター	4	0. 4	
			きゅうり	2 0	0. 0 2	
玉 ね ぎ			2 0	0. 1 0		
レ タ ス			2 0	0. 0 4		
ト マ ト			2 5	0. 1 0		
パ セ リ						
l-4 クリームドポーク マッシュルーム マッシュポテト ミックスベジタブル			豚 も も	4 5	1. 5	
			マッシュルーム	1 0	—	
	マッシュポテト	(ストック)				
	ミックスベジタブル	(ホワイトソース)				
		{ 小 麦 粉	2	0. 2		
	{ バ タ ー	2	0. 2			
	{ 牛 乳	4 0	0. 3			
	{ 生クリーム	4	0. 1			

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
	精 白 米	8 0	3.5	
	み そ	1 4	0.3	
煮 豆	ぶどう豆	2 0	0.7	
スライス	(既 成)			
オニオン	玉 ね ぎ	1 5	0.07	
	花かつお			
	減塩しょうゆ	3 cc		
	精 白 米	8 5	3.7	
ミルクだけ				
	牛 乳	1 8 0	1.3	
	た ら	5 0	0.5	
	マーガリン	4	0.4	
クリームドチキン	と り 肉	4 0	0.7	

日 別	食 別	普 通 食			
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数	
			じゃがいも さやいんげん にんじん か ぶ (ストック)	1 2 0 1 0 1 5 1 5 0.0 5	1.2 0.0 4 0.1 0 0.0 5
		1-5 八 朔	はっさく	1 5 0	0.7
	夕	s-1 飯	精 白 米	1 3 0	5.7
		s-2 魚 ア ラ 赤 出 し さらし葱	ア ラ ね ぎ み そ	5 0 6 1 6	— 0.0 2 0.3
		s-3 いか照焼 末広胡瓜 花 蕪	やりいか (たれ) きゅうり か ぶ (三杯酢) さ と う	5 0 1 5 2 0 2	0.5 0.0 2 0.0 6 0.1
		s-4 し め 鯖 桂 大 根 黄金玉子 針 生 姜 パ セ リ	さ ば (昆 布) (三杯酢) さ と う だいこん 土しゅうが 鶏 卵	4 0 2 2 5 4 3 0	0.6 0.1 0.0 8 0.6
		s-5 牛肉大和煮 牛 蒡 生 姜	牛肉もも ご ぼ う にんじん れんこん さやいんげん (出し汁) しゅうが	3 0 3 0 1 0 1 5 5 4	0.6 0.2 5 0.0 6 0.1 0 0.0 3
		1 日 計			2 9.5

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可食量変更	80カロリー 点 数	
				はっさく 1個
	普通食と同じ			
	精 白 米	8 5	3.7	
吸ものなし				
まながつお照焼	まながつお	4 0	0.6	
	さ ば	3 0	0.4	
	鶏 卵	1 5	0.3	
	普通食と同じ			
			2 2.0	

日 別	食 別	普 通 食		
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数
四 月 一 九 日 (日 附 変 更)	朝	b-1 飯	精 白 米	1 2 0 5.2
		b-2 みそ汁 大 根 油 揚 げ	み そ	2 0 0.4
			だ い こ ん	4 0 0.1 5
			油 あ げ	6 0.3
	b-3 かまぼこ 大根卸し	かまぼこ	3 0 0.3	
		だ い こ ん	2 0 0.0 7	
	b-4 ボイル玉子	鶏 卵	5 0 1.0	
	昼	l-1 飯	精 白 米	1 3 0 5.7
		l-2 ロールパン からしバター	ロールパン	7 5 2.5
			バ タ ー	1 0 1.0
			マスタード	
		l-3 フライド・フィッシュ スライスキャベツ ト マ ト レ タ ス パ セ リ	ひ ら め	5 0 0.7
			(衣)	
			{ 小 麦 粉	8 0.4
卵				4 0.1
{ 牛 乳			1 0 —	
			パ ン 粉	6 0.3
揚 げ 油	4 0.4			
き ゃ べ つ	3 0 0.0 9			
レ タ ス	2 0 0.0 4			
ト マ ト	2 5 0.1 0			
(トマトソース)				
バ タ ー	1 0.1			
小 麦 粉	1 —			
l-4 ロースハム マヨネーズ マッシュポテト アスパラ セ ロ リ	ロースハム	4 0 1.3		
	じゃがいも	1 0 0 1.0		
	アスパラガス	5 0 0.1 3		
	セ ロ リ	4 0 0.1 0		
	マヨネーズ	1 2 1.0		

制限食				備考
献立変更	材料変更	可食量変更	80カロリー点 数	
	精白米	80	3.5	
	みそ	14	0.3	
	減塩しょう油	1cc		
	普通食と同じ			
	精白米	85	3.7	
	マーガリン	10	1.0	
	普通食と同じ			
	トマトソース	1.5ccに減		
	トマトソース			
	プレスハム	20	0.4	トマトソース 1C トマト 160g 玉ねぎ 12 にんにじん 8 ベーコン 4 にんにく 1 バター 6 メリケン粉 6 ケチャップ 16cc
	マヨネーズ	6	0.5	

日 別	食 別	普 通 食		
		某船実施献立	材 料	仕込可食量 80カロリー 点 数
		l-5 グレープフルーツ	グレープフルーツ さとう	280 10 1.5 0.5
	夕	s-1 飯	精白米	130 5.7
		s-2 すき焼 玉子	牛肉(ロース) 牛脂 はくさい 玉ねぎ ねぎ 春ぎく にんじん しらたき 焼豆腐 鶏卵 (割り下) 出し汁 みりん しょうゆ さとう	120 3 60 50 60 30 30 40 60 50 30 25 10 2.2 0.3 0.12 0.25 0.20 0.09 0.20 0.6 1.0 0.5
		s-3 酒 (日本酒)	日本酒	180cc 2.3
		s-4 りんご	りんご	160 0.9
		1 日 計		36.3

制 限 食				備 考
献 立 変 更	材 料 変 更	可 食 量 変 更	80カリー 点 数	
	普通食と同じ			制限食は日本酒飲んだら その分飯を減らす
	精 白 米	85	3.7	
	牛 肉	80	1.5	
	(鶏卵なし)	0		
	(日本酒)	(180)cc		
			27.4	

表V-5 単一献立と(部分的)複数献立の調理工数

日 別	食 別	A. 単一献立 調理主体作業 工数												
		某船実施献立	材 料	20人前 可食量	予備調理			材料調整			加 熱		盛付	計
					皮	切	洗	浸	混	成	下	本		
四 月 一 五 日	朝	飯	精白米	2,400			4					6	10	
		みそ汁	みそ	400										
			豆腐	500		1								
			はくさい	400		2								
			ねぎ (煮出汁)	120		3					1	6		13
		いわし丸干 卸し大根	丸干	400								4		
	だいこん		400	1	3							4	12	
	生玉子 (朝食計)	鶏卵	1,000				—						—	
													(35)	
	昼	飯	精白米	2,600			4					6	10	
		スープコンソメ	きゃべつ	120		1								
			レタス (ストック)	80		1				—		6	6	14
ムニエル・ フィッシュ		銀たら	1,200		8									
		牛乳	200				1							
		小麦粉	80							2		6×4		
		バター	60											
		サラダ油 (モルネソース)	600cc						4		6	6 +6		
トマト		500		3								10	70	
ポークカツレツ		豚もも (衣)	1,400		6 +6									
	小麦粉	160						(10)			16			
	鶏卵	200												
	パン粉	200												
フレンチポテト	じゃがいも	1,400	10	10							12			
ピーマン・	ピーマン	300		4										
オニオンソテー	玉ねぎ	800	3	3							6	8	94	

B表は15人普通食，5人制限食，A表と同じ部分は省略してある。

B. 一部複数献立 調理主体作業 工数												
献立変更	材 料	可 食 量 15人/5人	予備調整			材料調整			加 熱		盛 付	計
			皮	切	洗	浸	混	成	下	本		
	精 白 米	2,200			4					6		10
	み そ	370										13
いわし丸干	丸 干	300								4		
かまぼこ	かまぼこ	100		1								
卸し大根	だいこん	400	1	3							4	13
生 玉 子	鶏 卵	1,000										--
												(36)
	精 白 米	2,375			4					6		10
スープコンソメ	きゃべつ	90		1								
	レ タ ス (ストック)	60		1			—		6	6		14
	モルネソース	525cc										70
ポークカツ	豚 も も	1,050	6									
ビーフカツ	牛 も も (ブラウン ソース)	250 75cc	+4	1				(10)				
フレンチポテト			10	10						12		
ピーマン・オニ オンソテー			3	4 3						6	8	99

日 別	食 別	A. 単一献立 調理主体作業 工数															
		某船実施献立	材 料	20人前 可食量	予備調理			材料調整			加 熱		盛 付	計			
					皮	切	洗	浸	混	成	下	本					
四 月 一 五 日		いちごミルク	い ち ご	2,000			10										
			エバミルク	600			2										
			さ と う	300											6	18	
		(昼 食 計)														(206)	
	夕	飯	精 白 米	2,600				4					6			10	
		しじみ赤出し	み そ	320													
		さらしねぎ	し じ み	100				2									
			ね ぎ	120				2					6			4	
																14	
		はまち刺身	は ま ち	1,200				12									
			だいこん	600	1			7									
			わ さ び								2						
きゅうり (花切)							5								12	49	
厚揚げま煮		厚 あ げ	1,200				3										
	こんにゃく	800				2											
	オランダ豆	300				6											
	れんこん	500	3			1					6		6	27			
もやしベーコン 油炒め	も や し	800					4										
	ベーコン	120				1											
	炒 め 油	40										6 ×2	4		21		
	夕 食 計														(121)		
	1 日 計														362		

B. 一部複数献立 調理主体作業 工数												
献立変更	材 料	可 食 量 15人/5人	予備調理			材料調整			加 熱		盛 付	計
			皮	切	洗	浸	混	成	下	本		
												18
												(21)
	精 白 米	2,375			4					6		10
しじみ赤だし	み そ	240										
	し じ み	75			2							
	ね ぎ	90		2						6	2	
とろろ昆布	とろろこんぶ	15										
吸いもの	み つ ば	10		—					1	4	2	
	(出し汁)											19
	は ま ち	1,100		11 +9								47
												27
もやしベーコン	も や し	800			4							
油炒め	ベーコン	90		1						6	2	
もやしハム油炒め	ハ ム	50		1						6	2	
												22
												(125)
												372