

改訂 給食のための 基礎からの献立作成

大量調理の基本から評価まで

編 著 上地加容子・片山直美

共 著 石川英子・桑島千栄・島村知歩・玉井典子・成瀬祐子
福本恭子・松藤泰代・南 亜紀・山下三香子



建帛社
KENPAKUSHA

はじめに

給食実習を行うにあたり、学生の皆さんに「献立を立ててください」とお願いしてみると、うまく立てられない人が多く見受けられます。料理の食材名を書き出せなかったり、1人分の各材料の必要量を示すことができなかったり、あるいは様々なジャンルからの寄せ集めの献立となり、「カレーライス、みそ汁、ケーキ」、「チャーハン、焼き魚、サラダ、すまし汁」のように、てんでバラバラの多国籍料理となってしまうこともあります。一生懸命考えた献立が、計算上の栄養バランス的には大変良いにもかかわらず、実際の現場では利用できないような場合もあり、そんな献立作成を苦手とする学生の相談を実習の中で多く受けてきました。

その理由を考えたとき、調理の経験や知識の少なさから、料理のレパートリーが少ないのでは？ということがまず思い浮かびました。実際、学生にヒアリングしてみると、「実家暮らしで調理をした経験が少ない」「中食や外食が多い」という人が多く、中には「包丁もまな板もっていない」というような人もいるほどでした。

また、少人数調理と大量調理の違いに苦心する人も多くいます。ゼリーが固まらない、プリンにすぐ入る、スチームコンベクションオーブンの使い方がわからない、塩やこしょうはどれだけ入れればいいのか、野菜から水が出て味が薄くなってしまったりなど、家庭用の道具で作った試作ではおいしくできたのに、いざ大量調理器具で調理してみると、味も、形も、硬さも、出来上がった時の量もまるで予定と違ってしまうことも多く、「こんなはずではなかった」と反省会で涙する姿を見ました。「大量調理は難しい」と、苦手意識をもってしまう学生も少なくないようです。

こういった状況は、献立作成や大量調理の基本を知らずに立てた、大量調理に向かない献立を用いて、むりやり大量調理を行っていることが引き起こしているに他ならないのです。

そのような学生たちには、調理学・調理学実習をはじめとする、これまで学んだ知識・技術の基本を活かし、理論立てて一步一步着実に献立作成の方法を覚えることで、大量調理に向けた献立を立てられるように指導する必要があるのですが、いざそのような教科書を探してみると、じっくりくるものが見つかりませんでした。ですから今回、経験や思いを共有する先生方が力を合わせ、それぞれの得意分野を受け持って、この教科書を作成するに至ったのです。

著者となってくださった先生方とは事前に会議を行い、「何が問題なのか」「どのような時に失敗してしまうのか」「知っていることは何か、また知らないことは何か」「最低限必要な献立作成のための基礎は何か」「必ず教えておきたいことは何か」など、とにかく様々な過去の経験と意見を出し合って、まるでパズルを解くように、広い裾野から高くそびえたつピラミッドを組み立てるように、この本は作成されました。

本書は、献立作成の土台となる知識の習得から実習へのつながりを見据え、全体の構成を基礎編と実践編の2部立てとしました。

基礎編の第1章は「献立とは」として、給食献立の基本的な考え方と、必須となる大量調理の基本について説明させていただきました。第2章では「献立の立案」についての解説が続きます。献

立作成に必要な要素をどのような順序で組み立てる必要があるのかを理解していただきたかったからです。そして第3章の「献立の評価」へと続きます。献立は様々な要素が組み合わされて出来上がっているため、評価するにも様々な手法を用いる必要があります。献立の良し悪しについて評価を行い、より良いものにするための「目標達成における評価」を行うことは重要で、PDCA サイクルにおける「C:チェック」をしっかりと行うことによって、次回以降の献立の改善、そして最終的には大量調理の安定供給へとつなげることができるからです。

実践編では「病院」、「高齢者介護福祉施設」、「児童福祉施設」、「学校」、「事業所」の各施設における食を取り巻く状況や、栄養管理における留意点を述べた後に、具体的な献立例を提示しました。

基礎をしっかりと、一つ一つ順番に積み重ねるように学習すれば、献立作成は必ずできるようになります。そして献立作成が楽しく、面白いものであることがわかっていただけたと思います。また、バランスの良い献立で作った料理は生活に潤いを与え、健康の維持・増進へつながることもわかっていただけたと思います。

さらに、献立がしっかりと立てられるならば大量調理もおのずとスムーズに行うことができるようになります。献立がよければ、少ない人数で、短時間に、おいしく、見栄えの良い食事の作成が可能だからです。

「献立作成は難しくはない」、「大量調理は怖くない」、「必ずできる」ことを一緒に体験していただき、皆さんに自信をもって社会で活躍する栄養士・管理栄養士となっていただくことを心から願っております。そのためにこの教科書が少しでも皆様のお役に立てば幸いです。

さあ、一緒に楽しく「献立作成」を行い大量調理に挑戦しましょう。

2016年4月

編者

改訂版の発行にあたり

2019年12月に「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が厚生労働省から、2020年12月には「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」が文部科学省から公表されました。

また、2016年の本書刊行より5年が経ち、管理栄養士・栄養士、給食に関連するその他のガイドライン等にも変更・改定がなされています。

それらの内容を反映させるとともに、より使いやすい教科書となるよう記述の見直しなどを行い、改訂版として刊行いたします。

これまで同様、本書をご活用いただければ幸甚です。

2021年3月

編者

もくじ

第1部 基礎編

第1章 献立とは 2

- 1 献立の意義と目的 2
 - 1) 献立の成り立ち 2
 - 2) 給食における献立 2
 - 3) 給食施設での献立作成がもつ様々な側面 4
- 2 献立作成の基本要素 5
 - 1) 献立作成の考え方 5
 - 2) 献立作成の基本 7
- 3 大量調理の基本 9
 - 1) 大量調理の流れ 9
 - 2) 大量調理の基本知識 12
 - 3) 主食 16
 - 4) 汁物 19
 - 5) 焼き物 21
 - 6) 揚げ物 22
 - 7) 炒め物 24
 - 8) 煮物 25
 - 9) 蒸し物 26
 - 10) 茹で物 28
 - 11) 和え物・酢の物 29
 - 12) 漬物 31
 - 13) デザート 32

第2章 献立の立案 35

- 1 コンピュータの利用 35
 - 1) 献立作成におけるコンピュータの利用 35
 - 2) その他の給食関連業務におけるコンピュータの利用 36
- 2 基本計画 36
 - 1) 給与栄養目標量の設定 37

2) 荷重（加重）平均成分表の作成	38
3) 食品構成表の作成	39
3 献立計画立案	45
4 献立表の作成	49
1) 予定献立表の作成	49
2) 栄養の評価	50
3) レシピの作成	53



第3章 献立の評価 56

1 栄養評価	56
2 食材料評価	56
1) 原価計算	56
2) 損益分岐点分析	59
3) 食材料費のABC分析	60
3 品質評価	62
1) 検食簿	62
2) 残菜調査, 残食調査	63
4 顧客管理・マーケティング評価	63
1) 喫食者満足度調査	63
2) メニューによるABC分析	64
5 その他の分析	64
1) Zチャート	65
2) PPM: プロダクトポートフォリオ・マネジメント	66
3) SWOT分析	67



第2部 施設別実践編



第4章 病 院 70

1 食事療養の意義	70
1) 疾病治療の一環としての給食	70
2) 食品衛生について	71
3) おいしさや見た目などへの工夫	71
4) 選択食などを取り入れ, 食事環境(食堂)を整備する	72
2 給与栄養目標量の設定	73

1) 一般食	73
2) 特別食	75
3 展開食と献立例	75
1) 展開食のポイント	75
4 危機管理対策（災害時）の病院の備蓄品	82



第5章 高齢者介護福祉施設 84

1 はじめに	84
2 介護保険制度におけるしくみと施設	84
3 高齢者介護福祉施設の給食	85
4 栄養管理計画	85
1) 加齢に伴う身体的・機能的特徴	85
2) 栄養ケア・マネジメントのアセスメントとリスク判定	86
3) 給与栄養目標量の決定	86
5 献立計画作成	88
1) 献立計画作成	88
2) 様々な食形態	89
6 献立例	89



第6章 児童福祉施設 94

1 児童福祉施設給食の目的・意義	94
2 栄養管理の重要性	95
3 食育の目標と給食	95
4 献立作成での要点	98
5 献立作成の実際	101
6 献立例	103



第7章 学校 108

1 学校給食の目的・意義	108
2 給与栄養目標量の設定	108
3 献立作成の要点	109
4 献立例	111
1) 行事食	111

2) 郷土料理	116
5 アレルギー対応	118
1) アレルギー対応食（特定原材料不使用の対応献立）	119
2) 除去食・代替食	120



第8章 事業所

121

1 事業所給食における食を取り巻く状況	121
2 食事の提供および栄養管理に関する留意点	121
1) 食事提供の条件	121
2) 献立作成上の留意点	122
3 給与栄養目標量の設定	122
4 献立例	122
1) 弁当	122
2) 定食（単一献立方式, 複数献立方式）	124
3) カフェテリア方式, バイキング	124
4) カレー	124
5) 丼物	124
6) めん類	124
引用・参考文献	131
さくいん	134

第 1 部



基礎編

~~~~~ a primer ~~~~~



第 1 章 献立とは

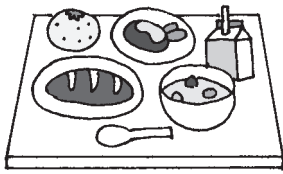


第 2 章 献立の立案



第 3 章 献立の評価





## 第1章

# 献立とは



## 1 献立の意義と目的

### 1) 献立の成り立ち

一般にいう献立とは、目的に合わせて食卓に出す料理の種類や順序を書き示したものである。

古くは平安時代の三献の儀（神前挙式で行われる儀式の一つである三三九度のこと）から発展し、室町時代には式三献の形式が確立されたとされる本膳料理や、酒宴の献立の内容を記録したものであった。記録としての献立は、平安時代の「類聚雑要抄」や、室町時代の「大（御）饗記」などに書き残されている。

さらに、鎌倉時代から室町時代に武家の食事として取り入れられた**精進料理**（禅宗寺院で主に作られた）により、発酵食品（みそなど）や大豆製品（豆腐、湯葉、麩）、種実類（ごまなど）を用いて多くの野菜や乾物を調理する料理を発展させた。

我が国では古くから稲作文化が発達し、基本的な献立の形式は一汁△菜（主食である飯の他に、汁物1品と菜＝おかずの品数）のように表され、飯以外の料理の数を表すことが多い。米食を中心とするこのような献立は鎌倉時代から始まったとされる。

近年では、献立に世界各国の**食文化**が取り込まれ、和食、中華、洋食などから選択し、それぞれに規定されているスタイル・様式・流れに沿って組み立てることが行われている。また、宗教などによって**禁忌**とされる食材（表1-1）があるなど、多様な要望に応えるためにはより広い知識が必要とされる。さらには、地域で生産された食材を同じ地域で消費することによって、地域活性化や食文化の維持・継承につながるとされる**地産地消**を推奨したり、環境保護の観点から**フードマイレージ**（食材の輸送量と輸送距離を元に食料の輸送による環境負荷を計る指標）の低減を考慮にいれる取り組みも行われるなど、文化や宗教、政治、経済といった後天的な環境の影響も受けている。

### 2) 給食における献立

一方で、本書で取り扱う給食の献立は、喫食者の給与栄養目標量や食品構成などに基づいて主食、主菜、副菜などの料理を組み合わせたものをいう。近年の日常食の献立作成は、健康の維持・増進に役立つように行うことが望ましいとされており、**健康増進法**および**健康増進法施行規則**が規定する**特定給食施設**においては、栄養管理の基準が法的に定められている。栄養管理基準に関する厚生労働省の通知「特定給食施設における栄養管理に関する指導及び支援について」（平成25年3月29日 健が発0329第3号）では、身体の状態、栄養状態等の把握、食事の提供、品質管理および評価

表1-1 食に関する禁忌

|        | 禁忌食品                                                                                             | 解 説                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ユダヤ教   | 豚, 馬, らくだ, うさぎ, 血液, いか, たこ, えび, かに, うなぎ, あなご, なます, たちうお, 貝類, 宗教上の適切な処理が施されていない肉, 乳製品と肉料理の組み合わせなど | <p>イスラエルや米国を中心に, およそ1400万人の信者がいる。</p> <p>旧約聖書のレビ記に基づく食事規程(カシュルート)が存在し, 食べてよいものといけないものが厳格に区別されている。食べてよいものは「コーシェル」と呼ばれる。認証機関があり, 認められた食品や飲食店にはコーシエルマークを掲示できる。</p> <p>下記の物は食べることを禁じられている。</p> <p>①割れた蹄がなく, 反芻しない動物(豚, 馬, らくだなど)</p> <p>②ヒレと鱗のない水棲生物(うなぎ, くじら, いか, たこ, 甲殻類, 貝類など)</p> <p>③猛禽類や死肉を食べる鳥(わし, たか, かもめ, だちょうなど)</p> <p>④イナゴやバッタ以外の昆虫</p> <p>⑤規定に則った方法で収穫されていないぶどう, およびそのぶどうを利用した製品</p> <p>また, 肉と乳製品を同時に摂取することを禁じている。どちらかを摂取したときは, 数時間から6時間程度の間をおく必要があり, 調理器具, シンク, 食器, 布巾なども肉用と乳製品用で分けることを求められる。</p> |
| イスラム教  | 豚, アルコール, 血液, 宗教上の適切な処理が施されていない肉, 甲殻類, かえる, いか, たこ, 貝類など                                         | <p>中東, アフリカ, アジアを中心に, およそ16億人の信者がいるとされ, 現在急激に増えている。将来は世界のおよそ1/3の人がイスラム教徒になるといわれている。</p> <p>イスラム教の法令によって, 食べてよいもの(ハラル)といけないもの(ハラム)を分けており, どのような食べ物がハラルに該当するかを細かく定めている。また, ハラル性を審査する認証機関が存在し, 認められた食品や飲食店はハラル認証マークを掲示することができる。</p> <p>ハラムの代表的な食品は, 豚肉とアルコールで, アルコールは飲用だけでなく調理に使うこともできない。また, 鶏や牛, 羊などであっても, エサ, 飼育方法, 屠畜方法によってはハラムとなる。遺伝子組換え食品もハラムである。</p> <p>魚介類は基本的にハラルであるが, 陸上, 水中両方で生活するかに, えび, かえるなどはハラムである。野菜類やきのこ類は, 毒性のあるものを除き基本的にハラルとされている。</p>                                                       |
| ヒンドゥー教 | 肉全般(特に牛), 魚介類全般, 卵, 生もの                                                                          | <p>インドとネパールを中心に10億人の信者がいる。</p> <p>牛を神聖な動物としており, 牛肉を食べることは禁忌である。</p> <p>出身カーストによって異なる食事ルールをもち, 高いカースト出身者ほど肉食を避ける傾向にある。人によっては一切の肉, 魚, 卵, アルコールを摂取しない。</p> <p>肉食をする人もいるが, その場合にも食べる対象は鶏肉, 羊肉, やぎ肉とされる。インド国内にはイスラム教徒も多いことから, 街中で豚肉を見かけることはほとんどない。</p> <p>菜食主義を実践する人も含め, 全体的に乳製品の消費が多い。</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| ジャイナ教  | 肉全般, 魚介類全般, 卵, 根菜・球根類などの地中の野菜類, はちみつ                                                             | <p>インドにおよそ450万人の信者がいる。商業関係の仕事につく人が多く, 海外で活躍しているビジネスマンも多数いる。</p> <p>殺生を徹底して禁じており, 肉, 魚介類, 卵を食べるのを禁じている。また, 野菜のうち根菜類は, 掘り起こす際に土中の生物を殺してしまう可能性があるという理由で食べない。</p> <p>ヒンドゥー教と同様, 乳製品は多く消費する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 仏教     | 肉全般, 牛肉, 五韋(ごくん: にんにく, にら, らっきょう, たまねぎ, あさつき)                                                    | <p>東アジア, 東南アジア, 中央アジアを中心に5億人の信者がいるが, 食に関する禁止事項がみられるのは, 一部の僧侶と厳格な信者に限定され, それは特に東アジアや中央アジアなど, 大乘仏教が広まっている地域に多くみられる。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| キリスト教  | 肉全般, アルコール, コーヒー, 紅茶, お茶                                                                         | <p>世界中に約22億人の信者がおり, すべての宗教の中で最も多い。</p> <p>基本的に食に関する禁止事項はほとんどない。少数派ではあるが, 一部の分派では食を含めた様々な禁止事項を規程している。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 宗教以外   | 霊長類, 血液, 馬, 犬, 猫, ねずみ, 昆虫類, くじら, いるか, たこ, いか, 毒のある生物(ふぐなど), 生肉など                                 | <p>宗教上の禁忌以外に, 文化上, 法律上食べることが禁じられていたり, 倫理上の問題や心理的な背徳感から食べることができないもの, 食材と考えられていないから食べないものなどがある。また, 健康に害を与える可能性から禁忌とされるものもある。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 第1章 献立とは

について「(1) 利用者の性、年齢、身体の状態、食事の摂取状況及び生活状況等を定期的に把握すること。(2) (1)で把握した情報に基づき給与栄養量の目標を設定し、食事の提供に関する計画を作成すること。」とされている。そうした基準を満たすため、それぞれの施設における**給食実施計画**に基づいて**栄養計画・食事計画**を立案し、それを踏まえて作られた**献立計画**に従って喫食者の特性に応じた食事の提供、および評価を行うことが必要となる。

また、給食を媒体とした**栄養教育**についても考慮する必要がある。給食は毎日提供され、実際に食べるという活動が伴っていることから、**生きた教材**としての側面もあわせもつ。喫食者がより望ましい食習慣を身につけ、健康的な生活を送るためという狭義の栄養教育にとどまらず、食文化や食料生産システムなどをとおして、心の豊かさや食料・環境問題など食生活全体をとらえた教育を行うことができる。

### 3) 給食施設での献立作成がもつ様々な側面

給食施設では、利用者に対する**栄養アセスメント**を行って対象集団の特性を理解し、個人の状況に配慮した**給与栄養目標量**を算定、**食品構成**を設定するというプロセスを踏み、それらをもとに献立の作成が行われる。

こうして作成された給食献立は、給与栄養目標量を具体的な給食の形に変えた品質基準の一つと考えることができる。品質をいつも一定にするためには、献立の栄養量と作成した食事の栄養量とできる限り一致させる必要がある。そのためには綿密な食事計画が必要であり、調理に従事する調理員との食事作成のための十分な話し合いも必要となる。

一方で、給食施設における献立作成には商品開発という側面もあり、いつ (when)、どこで (where)、誰が (who)、誰に (whom)、何を (what)、いくらで (how much)、どのように (how) 提供するのかという**5W2H**を決め、そのコンセプトの下での献立作成が必要となる。食材と調理法を組み合わせ、味、量、盛り付けなどを工夫することにより1食ごとに喫食者の欲求を満たすこと、マンネリ化が起らないようにして顧客離れを防ぐこと、食材費、販売価格、作業量などのコストを考慮することなどが要求される。

また、1994 (平成6)年には国際的なトレンドに乗って、日本でも**製造物責任法 (PL法)**が制定され、製品の欠陥によって被害が生じれば、過失の有無に関係なく原則として製造業者側が被害者に対する賠償責任を負うことになった。そのため、献立においても、**HACCPシステム**の概念を導入した厚生労働省の**大量調理施設衛生管理マニュアル** (1997年)を遵守し、安全で安心な食事を提供するための調理工程計画における**重要管理点 (CCP: critical control point)**を押さえた献立作成が求められている。環境にも喫食者にも配慮した食事提供を目指して、微生物管理の徹底、食中毒や異物混入などを起こさない安全に対する取り組みが必要である。

このように、給食の献立には様々な側面、目的があり、大前提として安心・安全なものであることはいままでもないが、その上で諸々の要素のバランスを高次元で取ることが求められている。他職種にはない専門性が必要な栄養士・管理栄養士の業務の中核であり、給食施設における業務として**栄養士法**、**健康増進法**においても規定されている。



## 2 献立作成の基本要素

### 1) 献立作成の考え方

#### (1) 献立とは

**献立**とは、1回の食事で提供する料理の種類やその組み合わせを示したものである。一般的に**献立表\***とは、料理名、食品名を示したもので、給食における献立表は、栄養計画、食事計画をもとに作成することになる。**予定献立表**とは、一定期間（1週間、1ヶ月など）の計画段階の献立表である。あらかじめ利用者に献立を知らせる手段として、料理名、食品名を記載した予定献立表を印刷して配布する場合や、給食施設内で掲示をする場合がある。調理場内で用いる予定献立表は、料理名、食品名以外に、**作業指示書**としての役割を兼ね備えることから、使用量、調味パーセント、調理上の注意事項、衛生上の重要管理点（CCP）なども記入する。その他、予定献立表を元に**発注計画**を作成したり、栄養教育の媒体としての役割をもつなど給食にとって重要な書類であることから、施設管理者の承認を得ることが必要である。**実施献立表**とは、予定献立表に基づいて給食を実施した際に生じた変更や追加を記入した献立表である。追加、訂正などは赤字で記入し、栄養量の変更も行っておくことで記録書となり、**栄養出納表**などの資料となる。

\* 献立表を、「メニュー」や「レシピ」などと呼ぶことがある。メニューは主に料理名だけを示したもので、レシピは料理名、食品名、使用量、調味パーセント、調理上の注意事項、衛生上の重要管理点（CCP）などを記入して、作業指示書としての役割も兼ねる。

#### (2) 献立作成の手順

献立作成の手順を図1-1に示した。まず、給食利用者の給与栄養目標量を設定するために、**栄養アセスメント**を行う。それぞれの施設において、適切な給食を提供するために必要なアセスメント項目は異なるが、どの施設にも共通する身体状況の必要項目は、性別、年齢、身体活動レベル、身長、体重、**BMI**（体格指数、body mass index：体重（kg）÷身長（m）<sup>2</sup>）である。体重は、エネルギーの摂取量と消費量が等しい場合には増減がみられないことから、エネルギー摂取のバランスの指標として用いることができる。可能であれば上記以外に、血液生化学データ、血圧、疾患の有無などの情報の収集も行う。また、食事回数、食事時間、食事内容、食習慣、食嗜好などを調査し、個人の習慣的な食事摂取量の把握を行い、栄養素摂取量の評価を行う。食事の把握は、口から摂取するものすべてが対象となる。

次に、各個人の栄養アセスメントの結果に基づき、各施設の集団の特性を十分に把握した上で、**日本人の食事摂取基準**などから**給与栄養目標量**の設定を行う。その場合、大量調理施設において個人すべてに望ましい栄養量を提供するのは難しく、一度に複数人に対応しなければならないことから、目指したい栄養素摂取量の範囲を考慮した上で、複数の給与栄養目標量を設定する場合がある。また、食事の種類、食事形態、配食方法等を考慮した**食事計画**を立て、献立の目標や給与栄養目標量に基づいた食品構成表を作成し、**献立作成**を行う。その際には、行事や季節に配慮して一定期間（年間、月間、週間）ごとに作成することが多い。献立作成は給食の設計ともいえるべきもので、作成された予定献立表に基づいて食品の調達、調理が行われる。その後、献立の改善に役立て



図1-1 献立作成の手順

るために、作業工程上の問題はなかったか、食事の量や味は喫食者にとって満足のいくものであったか、エネルギーや栄養素摂取量の提供が計画通り行われ、適切な栄養量の設定であったのかなどの品質評価を行う。食事摂取基準では望ましい摂取範囲があると考えられ、栄養素摂取の評価を行う際には充足率を用いない。さらに、栄養アセスメント項目に基づき再評価を行う。一定期間ごとに提供した給食の目標達成度の評価を行い、フィードバックし、栄養・食事計画の見直しを図る。献立作成もPDCAサイクル（「PDCA」はp.58を参照）に沿って行うことが重要である。

### (3) 献立の種類

給食献立には、定食方式、カフェテリア方式、予約方式などの種類がある。

#### 定食方式

- ・単一献立方式：1種類の定食献立である。業務の効率は良いが、喫食者に選択の余地がない。
- ・複数献立方式：2種類以上の献立が用意され、喫食者が選択することができる。

#### カフェテリア方式

何種類かの主食・主菜・副菜・汁物・デザートなどを盛り付けた状態でカウンターやショーケースに並べて、喫食者が選択する方法である。喫食者が栄養バランスを考えて選択できるように、喫食者への栄養教育が必要である。

- ・定量方式：各食器に盛り付けられた料理を喫食者が選択する。