



# 災害食レシピ集

朝食の献立  
昼食の献立  
夕食の献立

# レシピ集の見方

## もくじの見方

**災害食レシピ集**  
**朝食の献立**

**\*もくじ\***

	献立	備蓄食料	常温保存野菜
朝食1	ごはん 卵とスパムのガレット トマトソース	スパム缶 トマト缶 コーン缶	じゃがいも キャベツ きゅうり ピーマン
朝食2	ごはん サンマのトマト煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ	さんま焼付け缶 トマト缶 コーン缶 大豆水煮	にんにく さつまいも
朝食3	ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ	ツナ缶 トマト缶 クリームチーズ水煮 グリーンピース水煮 マッシュルーム水煮 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ
朝食4	さつまいもごはん 焼き魚と豆の冷やしサラダ コンソメクリームスープ	焼き魚缶 ツナ缶 コンソメ水煮 コンソメクリームスープ(粉末) コーン缶 LL牛乳	さつまいも 豆類
朝食5	ロールパンツナサンド だるまの野菜と豆のトマト煮 LL牛乳	ツナ缶 コーン缶 トマト缶 マッシュルーム水煮 LL牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん
朝食6	コーンフレーク ジャーマンポテト ゆで野菜のサラダ	コーンフレーク ウインナー缶 ジャガイモ水煮 LL牛乳	じゃがいも 玉ねぎ キャベツ にんじん
朝食7	コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス	コーンフレーク 魚肉ソーセージ グリーンピース水煮 トロピカルフルーツミックス缶	玉ねぎ にんじん じゃがいも

朝食、昼食、夕食ごとのもくじになっています。それぞれ7日分の献立が記載されています。

各献立に使用している備蓄食料と常温保存野菜を記載しています。食材から作れる献立を探すこともできます。

## レシピの見方①

朝食、昼食、夕食の1日分で約1800kcalの献立です。

### 朝食

- 2  
ごはん  
サンマのトマト煮  
さつまいもサラダ  
グレープフルーツ

- 使用食料～備蓄食料～  
サンマ焼付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水煮
- 使用食料～常温保存できる野菜～  
にんにく、さつまいも



調理時間の目安 40分  
主食・ごはん (180g)

調理時間の目安 15分

主菜・サンマのトマト煮

- 材料(1人分)  
● サンマ焼付け缶 40g  
● トマト缶(ホール) 30g  
● コーン缶 10g  
● にんにく 1g  
● オリーブ油 5g  
● 水 100g

#### 作り方

1. 油をひいて1を炒める。
2. 油をひいて1を炒める。
3. サンマとトマト、豆腐もやしを入れて、全体に火が通れば水分がなくなるまで煮る。

調理時間の目安 15分

副菜・さつまいもサラダ

- 材料(1人分)  
● さつまいも 40g  
● 大豆水煮 30g  
● マヨネーズ 6g  
● 砂糖 3g  
● 醤油 0.5g  
● こしょう 0.01g

#### 作り方

1. さつまいもの皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにし、ゆでる。
2. さつまいもを冷まし、お好みの大きさに切る。
3. 大豆と2、調味料★をいっしょに混ぜる。

デザート・グレープフルーツ

- 材料(1人分)  
● グレープフルーツ 40g

*1人分の栄養価*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0
サンマのトマト煮	151	0.9	0.9
さつまいもサラダ	149	4.5	0.6
グレープフルーツ	15	0.4	0
合計	617	17.5	1.5

- 主菜食へのアドバイス  
さつまいもの皮を剥き、やわらかくゆでる。グレープフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 副菜へのアドバイス  
さつまいもを小さく切る。グレープフルーツは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- アレルギーへのアドバイス  
卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

### 主食

ご飯、パン、コーンフレークなど炭水化物が多く、エネルギー源になるものです。

### 主菜

肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多い食材を使った主となるおかずです。

### 副菜

野菜を中心に、いも類、豆類などビタミンやミネラルの多い食材を使ったおかずです。

### デザート

果物などを使ったデザートです。

## レシピの見方②

**朝食**  
2

ごはん  
サンマのトマト煮  
さつまいもサラダ  
グレープフルーツ

▼使用食料～備蓄食料～  
サンマ焼付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水  
▼使用食料～常温保存できる野菜～  
にんにく、さつまいも



調理時間の目安 40分  
主食＊ごはん (180g)

調理時間の目安 15分  
主菜＊サンマのトマト煮

材料(1人分)  
●サンマ焼付け缶 40g  
●トマト缶(ホール) 30g  
●コーン缶 10g  
●にんにく 1g  
●オリーブ油 5g  
●水 100g

作り方  
1 にんにくをみじん切りにする。  
2 油に油をひいて1を炒める。  
3 サンマとトマト、おちものしを入れて、全体に火が通る水分がなくなるまで煮る。

調理時間の目安 15分  
副菜＊さつまいもサラダ

材料(1人分)  
●さつまいも 40g  
●大豆水※ 30g  
●マヨネーズ 5g  
●砂糖 5g  
★食塩 0.3g  
★こしょう 0.01g

作り方  
1 さつまいもの皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにし、ゆでる。  
2 さつまいもを冷めかかになるまでつぶす。  
3 大豆と、調味料★をいっしょに混ぜる。

デザート＊グレープフルーツ

材料(1人分)  
●グレープフルーツ 40g

＊1人分の栄養価＊	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0
サンマのトマト煮	151	8.1	0.9
さつまいもサラダ	149	4.5	0.6
グレープフルーツ	15	0.4	0
合 計	617	17.5	1.5

▼高齢者へのアドバイス  
さつまいもの皮を厚くむき、やわらかくゆでる。グレープフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。  
▼幼児へのアドバイス  
さつまいもを小さく切る。グレープフルーツは皮をむき食べやすい大きさに切る。  
▼アレルギーへのアドバイス  
卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

1人分の献立の写真を掲載しています。

使用している備蓄食料と常温保存できる野菜を記載しています。

1食分の調理時間の目安です。

1人分の栄養価が記載されています。

高齢者、幼児、食物アレルギーのある方へのアドバイスです。

食物アレルギーは、「特定原材料」に指定されている7品目（卵・小麦・乳・そば・落花生・かに・えび）を対象としています。

## レシピ集に使用している「備蓄食料」と「常温保存できる野菜」

### 〈備蓄食料〉

- 乾麺（スパゲティ、うどん、ペンネ）
- 乾パン、コーンフレーク
- ホットケーキミックス、白玉粉
- 缶詰類（畜肉加工、魚介加工、野菜加工、果物加工、豆類加工）
- 魚肉ソーセージ
- 乾物（海藻類、しいたけ、切り干し大根、高野豆腐、麩）
- カレールウ
- 豆乳、ロングライフ牛乳（LL牛乳）＊

### 〈常温保存できる野菜〉

- 玉ねぎ
- キャベツ
- 白菜
- にんじん
- 大根
- れんこん
- ごぼう
- じゃがいも
- さつまいも
- さといも
- にんにく

＊ロングライフ牛乳：牛乳を135～150℃で数秒間連続的に滅菌し、気体透過性のない容器に無菌充填したもの。常温でも長期間の保存が可能。

# 災害食レシピ集

## 朝食の献立

\*もくじ\*

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
朝食 1	ごはん ポテトとスパムのガレット トマトスープ	スパム缶 トマト缶 コーン缶	玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも
朝食 2	ごはん サンマのトマト煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ	サンマ味付け缶 トマト缶 コーン缶 大豆水煮	にんにく さつまいも
朝食 3	ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ	ツナ缶 トマト缶 コーン缶 グリーンピース水煮 マッシュルーム水煮 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ
朝食 4	さつまいもごはん 焼き鳥と玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ	焼き鳥缶 コーン缶 うずら卵水煮 乾パン コーンクリームスープ(粉末) LL 牛乳	玉ねぎ 白菜 さつまいも
朝食 5	ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 LL 牛乳	ツナ缶 コーン缶 トマト缶 ミックスビーンズ LL 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ
朝食 6	コーンフレーク ジャーマンポテト ゆで野菜のサラダ	ウインナー缶 ヤングコーン水煮 コーンフレーク LL 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも
朝食 7	コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス	トロピカルフルーツミックス缶 グリーンピース水煮 魚肉ソーセージ コーンフレーク LL 牛乳	玉ねぎ じゃがいも

### 栄養価一覧

作成：山梨学院大学健康栄養学部

山梨県・山梨学院大学連携事業

# 朝食 1

ごはん  
ポテトとスパムのガレット  
トマトスープ



## ▼使用食材～備蓄食料～

スパム缶、トマト缶、コーン缶

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん

主食＊ごはん (180g)

## 調理時間の目安 30分

主菜＊ポテトとスパムのガレット

### 材料(1人分)

● スパム缶	35g	● こしょう	0.01g
● じゃがいも	50g	● サラダ油	3g
● 片栗粉	3g		

## 作り方

- 1 スパム、じゃがいもをせん切りにする。
- 2 ボールに1の具材と片栗粉、こしょうを入れて、全体をあえるように混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を中火でカリッとするまで焼く。

## 調理時間の目安 20分

副菜＊トマトスープ

### 材料(1人分)

● トマト缶(ホール)	50g	● コンソメ	1.5g
● キャベツ	30g	● 水	150g
● 玉ねぎ	20g	● こしょう	0.01g
● にんじん	20g	● パセリ(乾)	0.01g
● コーン缶	5g		

## 作り方

- 1 にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。(ホールトマトは軽く切っておく)
- 2 鍋に水、コンソメ、トマト缶を入れ、1の野菜を加えやわらかくなるまで煮込む。
- 3 2の鍋に水気をきったコーンを加え、軽く煮て、こしょうをふる。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0.0
ポテトとスパムのガレット	188	5.0	0.8
トマトスープ	39	1.4	1.0
合計	529	10.9	1.8

## ▼高齢者へのアドバイス

スパム、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを小さく切る。  
キャベツ、玉ねぎ、にんじんをやわらかく煮る。

## ▼幼児へのアドバイス

スパム、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを小さく切る。

# 朝食 2

ごはん

サンマのトマト煮

さつまいもサラダ

グレープフルーツ



### ▼使用食材～備蓄食料～

サンマ味付け缶、トマト缶、コーン缶、大豆水煮

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんにく、さつまいも

主食＊ごはん(180g)

### 調理時間の目安 15分

主菜＊サンマのトマト煮

#### 材料(1人分)

● サンマ味付け缶 40g ● にんにく 1g  
● トマト缶(ホール) 30g ● オリーブ油 3g  
● コーン缶 10g ● 水 50g

#### 作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1を炒める。
- 3 2にサンマとトマト缶、コーンを入れて、全体に火が通り水分がなくなるまで煮る。

### 調理時間の目安 15分

副菜＊さつまいもサラダ

#### 材料(1人分)

● さつまいも 40g ★ マヨネーズ 6g  
● 大豆水煮 30g ★ 砂糖 3g  
★ 食塩 0.3g  
★ こしょう 0.01g

#### 作り方

- 1 さつまいもを皮つきのまま1cm角に切り、ゆでる。
- 2 1をボールに入れ、なめらかになるまでつぶす。
- 3 2に大豆、★印の調味料を加え混ぜる。

デザート＊グレープフルーツ

#### 材料(1人分)

● グレープフルーツ 40g

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0
サンマのトマト煮	150	8.2	0.9
さつまいもサラダ	149	4.5	0.6
グレープフルーツ	15	0.4	0
合計	616	17.6	1.5

### ▼高齢者へのアドバイス

さつまいもの皮を厚くむき、やらかかくゆでる。グレープフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

### ▼幼児へのアドバイス

さつまいもを小さく切る。グレープフルーツは皮をむき食べやすい大きさに切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

# 朝食 3

## ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ



### ▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、トマト缶、コーン缶、グリーンピース水煮、マッシュルーム水煮、豆乳

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、かぼちゃ

調理時間の目安 炊飯時間+20分

主食・主菜\* ツナとトマトのリゾット

### 材料(1人分)

● ごはん	170g	● 水	100g
● ツナ缶	40g	★ コンソメ	0.8g
● トマト缶(ホール)	100g	★ 食塩	0.5g
● 玉ねぎ	30g	★ こしょう	0.01g
● オリーブ油	3g		
● グリンピース水煮	10g		

### 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 1 にトマト缶、水を入れ煮立ったところに、油をきったツナ缶、ごはんを入れ、汁気が少し残る程度まで煮込む。
- 3 2 にグリーンピース、★印の調味料を加え、軽く煮込む。

調理時間の目安 15分

副菜\* かぼちゃの豆乳スープ

### 材料(1人分)

● かぼちゃ	50g	★ 食塩	0.2g
● マッシュルーム水煮	10g	★ こしょう	0.01g
● コーン缶	10g	● パセリ(乾)	0.01g
● 調整豆乳	70g		
● コンソメ	70g		
● 水	80g		

### 作り方

- 1 かぼちゃは 3mm 厚さのいちょう切りにする。
- 2 鍋に 1、水、コンソメを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 2 の鍋に、マッシュルームとコーンを加えて軽く煮込み、豆乳、★印の調味料を加え、沸騰直前で火を止める。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ツナとトマトのリゾット	472	13.5	2.0
かぼちゃの豆乳スープ	102	3.8	0.9
合計	574	17.3	2.9

### ▼高齢者へのアドバイス

リゾットに片栗粉でとろみをつける。

### ▼幼児へのアドバイス

こしょうを除く。

# 朝食 4

さつまいもごはん  
焼き鳥と玉ねぎのサラダ  
コーンクリームスープ



## ▼使用食材～備蓄食料～

焼き鳥缶、コーン缶、うずら卵水煮、コーンクリームスープ(粉末)、乾パン、LL牛乳

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

さつまいも、玉ねぎ、白菜

調理時間の目安 炊飯時間+15分

主食\* さつまいもごはん

材料(1人分)

● ごはん 150g ● 黒ごま 1.0g  
● さつまいも 30g ● 食塩 0.5g

作り方

- 1 さつまいもを皮付きのまま1cm角に切り、ゆでる。
- 2 ボールにごはん、ごま、塩を入れ混ぜる。
- 3 2に1を加え、つぶれない程度に軽く混ぜ合わせる。

調理時間の目安 20分

主菜\* 焼き鳥と玉ねぎのサラダ

材料(1人分)

● 焼き鳥缶 30g  
● 玉ねぎ 40g  
● うずら卵水煮 20g  
● かつお節 0.3g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、軽く下ゆでし、しっかりと水気をきる。
- 2 焼き鳥をほぐし、半分に切る。
- 3 うずら卵は縦半分に切る。
- 4 ボールに玉ねぎ、焼き鳥を混ぜ合わせる。
- 5 器にうずら卵を添え、かつお節を散らす。

調理時間の目安 20分

副菜\* コーンクリームスープ

材料(1人分)

● 白菜 40g ● 乾パン 5g  
● サラダ油 1g ● パセリ(乾) 0.01g  
● コーン缶 10g  
● コーンクリーム 10g  
● コーンクリームスープ(粉末)  
● LL牛乳 150g

作り方

- 1 白菜は1cmのざく切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1をしんなりする程度まで炒める。
- 3 2にコーン、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 3に粉末スープをまんべんなく加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- 5 器に注ぎ、砕いた乾パン、パセリを散らす。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
さつまいもごはん	298	4.4	0.5
焼き鳥と玉ねぎのサラダ	105	8.3	0.8
コーンクリームスープ	183	6.9	1.3
合計	586	19.6	2.6

## ▼高齢者へのアドバイス

さつまいも、白菜を小さく切る。さつまいもは皮をむく。

## ▼幼児へのアドバイス

さつまいも、白菜を小さく切る。

## ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、うずら卵を除き、焼き鳥を10g増やす。

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳を使う。

小麦アレルギーの場合、乾パンを除く。

# 朝食 5

## ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 牛乳



### ▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、コーン缶、トマト缶、LL牛乳、ミックスビーンズ

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、キャベツ、にんじん

### 調理時間の目安 10分

#### 主菜 \* ロールパンツナサンド

##### 材料(1人分)

- ロールパン 60g
- ツナ缶 40g
- 玉ねぎ 30g
- コーン缶 20g
- マヨネーズ 10g

### 作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りし、水にさらし、しっかりと水気をきる。
- 2 ボールに 1、油のきったツナ缶、コーンを入れ、マヨネーズでよく混ぜ合わせる。
- 3 ロールパンに切れ目を入れ、2 のツナサラダをはさむ。

### 調理時間の目安 20分

#### 副菜 \* たっぷり野菜と豆のトマト煮

##### 材料(1人分)

- キャベツ 30g
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 20g
- サラダ油 4g
- ミックスビーンズ 30g  
(ひよこ豆、いんげん豆)
- トマト缶(ホール) 80g
- コンソメ 1.3g

### 作り方

- 1 キャベツはざく切りし、にんじんは 3mm 厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、1 をしんなりする程度まで炒める。
- 3 2 の鍋にトマト缶、ミックスビーンズを加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 3 にコンソメを入れ、軽く煮込む。

#### 飲み物 \* LL牛乳

##### 材料(1人分)

- LL牛乳 150g

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ロールパンツナサンド	402	14.6	1.4
たっぷり野菜と豆のトマト煮	124	4.2	1.2
牛乳 <sup>g</sup>	101	5.0	0.2
合計	627	23.8	2.8

### ▼高齢者へのアドバイス

パンを小さくちぎり、牛乳で煮てパン粥にする。

ロールパンツナサンドのツナ、玉ねぎ、コーン、マヨネーズは混ぜ合わせ副菜とする。

### ▼幼児へのアドバイス

玉ねぎ、キャベツ、にんじんを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦・卵アレルギーの場合、ロールパンを米粉パンにし、ツナをソーセージ缶、マヨネーズをマスタード、ケチャップに代替える。

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳を使う。

# 朝食 6

コーンフレーク  
ジャーマンポテト  
ゆで野菜のサラダ



## ▼使用食材～備蓄食料～

ウインナー缶、ヤングコーン水煮、  
コーンフレーク、LL牛乳

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん

### 主食＊コーンフレーク

#### 材料(1人分)

●コーンフレーク 40g ●はちみつ 5g  
●LL牛乳 200g

### 調理時間の目安 20分

#### 主菜＊ジャーマンポテト

#### 材料(1人分)

●じゃがいも 80g ★食塩 0.3g  
●ウインナー缶 50g ★こしょう 0.01g  
●玉ねぎ 40g ●マスタード 3g  
●サラダ油 3g

#### 作り方

- 1 じゃがいもを一口大に切り、軽くゆでる。
- 2 玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、2を炒める。
- 4 3に1を入れ軽く炒めたら、★印の調味料で味を整え、マスタードを加え、さっと混ぜ合わせる。

### 調理時間の目安 15分

#### 副菜＊ゆで野菜のサラダ

#### 材料(1人分)

●キャベツ 50g ★サラダ油 4g  
●ヤングコーン水煮 30g ★食塩 0.5g  
●にんじん 20g ★酢 6g

#### 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは5mm厚さの輪切りにして、ゆでる。ヤングコーンは水気をきっておく。
- 2 ボールに★印の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 器にキャベツ、にんじん、ヤングコーンを盛り、2をかける。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
コーンフレーク	301	9.7	1.0
ジャーマンポテト	215	8.4	1.3
ゆで野菜のサラダ	67	1.5	0.5
合計	583	19.6	2.8

## ▼高齢者へのアドバイス

マスタードを除く。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、ヤングコーン、にんじんを小さめに切り、やわらかく煮る。

## ▼幼児へのアドバイス

マスタードを除く。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、ヤングコーン、にんじんを小さめに切り、やわらかく煮る。

## ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに豆乳またはフルーツジュースを使う。

# 朝食 7

## コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス

### ▼使用食材～備蓄食料～

トロピカルフルーツミックス缶、グリーンピース  
水煮、魚肉ソーセージ、コーンフレーク、  
LL牛乳

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、じゃがいも



### 主食＊コーンフレーク

#### 材料(1人分)

- コーンフレーク 50g
- LL牛乳 200g
- ブルーベリージャム 10g

### 調理時間の目安 30分

### 主菜＊魚肉ソーセージのケチャップ炒め

#### 材料(1人分)

- 魚肉ソーセージ 60g
- 玉ねぎ 60g
- じゃがいも 50g
- グリンピース水煮 10g
- サラダ油 2g
- ★ ケチャップ 7g
- ★ カレー粉 0.3g

### 作り方

- 1 魚肉ソーセージは縦半分にし、1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは5mm厚さのいちよう切りにする。グリーンピースは水気をきっておく。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒める。
- 3 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、グリーンピースを加え、★印の調味料を入れて絡める。

### 副菜＊トロピカルフルーツミックス

#### 材料(1人分)

- トロピカルフルーツミックス缶 90g  
(パイン・モモ・みかん)

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
コーンフレーク	343	10.6	1.3
魚肉ソーセージのケチャップ炒め	194	8.8	1.6
トロピカルフルーツミックス	60	0.6	0
合計	597	20.0	2.9

### ▼高齢者へのアドバイス

玉ねぎ、じゃがいもはやわらかくなるまで炒める。

### ▼幼児へのアドバイス

玉ねぎ、じゃがいもを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

乳アレルギーの場合、牛乳の代わりに野菜ジュースを使う。ジャムは除く。

\* 栄養価一覧表（朝食の献立） \*

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1 ごはん ポテトとスパムのガレット トマトスープ 合 計	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	188	5.0	13.3	11.9	2	0.2	0	0.05	0.02	18	0.7	0.8
	39	1.4	0.3	8.9	27	0.3	161	0.06	0.04	20	2.2	1.0
	529	10.9	14.1	87.6	34	0.7	161	0.15	0.08	38	3.4	1.8
2 ごはん サンマのトマト煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ 合 計	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	150	8.2	10.8	5.6	115	0.9	25	0.02	0.10	3	0.8	0.9
	149	4.5	6.6	18.2	47	0.8	2	0.04	0.02	12	2.9	0.6
	15	0.4	0.0	3.8	6	0.0	0	0.03	0.01	14	0.2	0.0
616	17.6	17.9	94.4	173	1.9	27	0.13	0.15	29	4.4	1.5	
3 ツナとトマトのリゾット かぼちゃの豆乳スープ 合 計	472	13.5	13.1	72.4	24	1.6	49	0.12	0.10	12	3.0	2.0
	102	3.8	2.8	16.2	31	1.2	166	0.09	0.09	22	2.6	0.9
	574	17.3	15.9	88.6	55	2.8	215	0.21	0.19	34	5.6	2.9
4 さつまいもごはん 焼き鳥と玉ねぎのサラダ コーンクリームスープ 合 計	298	4.4	1.1	65.4	29	0.5	1	0.06	0.03	9	1.3	0.5
	105	8.3	5.1	6.1	21	1.6	114	0.02	0.12	3	0.6	0.8
	183	6.9	7.9	21.0	184	0.2	61	0.08	0.25	10	1.0	1.3
	586	19.6	14.1	92.5	234	2.3	176	0.16	0.40	22	2.9	2.6
5 ロールパンツナサンド たっぷり野菜と豆のトマト煮 LL牛乳 合 計	402	14.6	22.4	35.9	34	1.3	4	0.10	0.11	2	2.4	1.4
	124	4.2	5.0	17.0	45	0.9	175	0.13	0.06	23	6.0	1.2
	101	5.0	5.7	7.2	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.0	0.2
	627	23.8	33.1	60.1	244	2.2	236	0.29	0.40	27	8.4	2.8
6 コーンフレーク ジャーマンポテト ゆで野菜のサラダ 合 計	301	9.7	8.3	47.0	220	0.4	80	0.09	0.31	2	1.0	1.0
	215	8.4	11.3	20.3	14	0.5	0	0.09	0.02	31	1.6	1.3
	67	1.5	4.2	6.3	33	0.3	139	0.06	0.06	25	2.2	0.5
	583	19.6	23.8	73.6	267	1.2	219	0.24	0.39	58	4.8	2.8
7 コーンフレーク 魚肉ソーセージのケチャップ炒め トロピカルフルーツミックス 合 計	343	10.6	8.5	55.8	222	0.5	81	0.10	0.31	2	1.6	1.3
	194	8.8	6.5	25.8	81	1.2	6	0.20	0.39	24	2.6	1.6
	60	0.6	0.0	14.8	6	0.3	11	0.04	0.03	14	1.1	0.0
	597	20.0	15.0	96.4	309	2.0	98	0.34	0.73	40	5.3	2.9

# 災害食レシピ集

## 昼食の献立

\*もくじ\*

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
昼食 1	根菜ときのこのカレー バナナ	焼き鳥缶 マッシュルーム水煮 しいたけ(乾) カレールウ	にんじん れんこん
昼食 2	イワシの蒲焼き丼 切干大根 みかん	イワシ蒲焼き缶 切干大根 しいたけ(乾) 焼きのり	にんじん
昼食 3	ゆかり昆布おにぎり じゃがいもとツナの小判焼き ごぼうサラダ	ツナ缶 ゆかり 塩昆布	玉ねぎ にんじん ごぼう じゃがいも
昼食 4	野菜たっぷりうどん フルーツあん	鶏肉缶(フレーク) フルーツみつ豆缶 あずき缶 うずら卵水煮 うどん(乾) 高野豆腐 しいたけ(乾)	玉ねぎ にんじん キャベツ 根深ねぎ
昼食 5	ミートソーススパゲティ じゃがいものコーン煮 りんご	ミートソース缶 ツナ缶 コーン缶 スパゲティ(乾) コーンクリームスープ(粉末)	キャベツ じゃがいも
昼食 6	しょうがの和風パスタ 白菜と干しエビのスープ りんご	鶏肉缶(フレーク) 干しエビ しいたけ(乾) スパゲティ(乾) 焼きのり	ごぼう 白菜 しょうが
昼食 7	お好み焼き わかめスープ いちご	魚肉ソーセージ 干しエビ カットわかめ(乾) ホットケーキミックス	キャベツ 根深ねぎ

### 栄養価一覧

作成：山梨学院大学健康栄養学部

# 昼食 1

## 根菜ときのこのカレー バナナ



### ▼使用食材～備蓄食料～

焼き鳥缶、マッシュルーム水煮、カレールウ、しいたけ(乾)

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、れんこん

### 調理時間の目安 炊飯時間+20分

#### 主食・主菜 \* 根菜ときのこの秋カレー

##### 材料(1人分)

● ごはん	180g	● しいたけ(乾)	4g
● 焼き鳥缶	30g	● マッシュルーム水煮	10g
● にんじん	30g	● カレールウ	20g
● れんこん	30g	● 水	150g
● サラダ油	4g		

### 作り方

- 1 れんこんは輪切りにして、1/4 に切り、にんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 しいたけを水で戻し、5mmの薄切りにする。マッシュルームも薄切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、焼き鳥缶、1 を炒める。
- 4 3 に 2 と水を入れる。
- 5 カレールウを入れて煮込む。

#### デザート \* バナナ

##### 材料(1人分)

● バナナ	80g
-------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
根菜ときのこのカレー	533	13.2	2.9
バナナ	69	0.9	0
合計	602	14.1	2.9

### ▼高齢者へのアドバイス

れんこん、しいたけ、マッシュルームを小さく切る。バナナを食べやすい大きさにつぶす。

### ▼幼児へのアドバイス

れんこん、しいたけ、マッシュルームを小さく切る。

# 昼食 2

## イワシの蒲焼き丼 切干大根 みかん



### ▼使用食材～備蓄食料～

イワシ蒲焼き缶、焼きのり、切干大根、しいたけ(乾)

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん

### 調理時間の目安 炊飯時間+10分

主食・主菜 \* イワシの蒲焼き丼

#### 材料(1人分)

- ごはん 180g
- イワシ蒲焼き缶 70g
- 万能ねぎ 1g
- 焼きのり 0.5g

### 作り方

- 1 イワシ缶を湯せんする。
- 2 ねぎを小口切りにする。
- 3 器にごはんを盛り、刻んだのり、1の順にのせ、その上に2を散らす。

### 調理時間の目安 60分

副菜 \* 切干大根

#### 材料(1人分)

- 切干大根 15g
- にんじん 10g
- しいたけ(乾) 4g
- サラダ油 3g
- ★ しいたけの戻し汁 100g
- ★ 顆粒風味調味料 0.5g
- ★ しょうゆ 5g
- ★ 砂糖 4g
- 白ごま 0.2g

### 作り方

- 1 切干大根を水で戻し、5cm 長さに切る。
- 2 にんじんは切干大根に合わせてせん切りにし、しいたけは水で戻し、同様にせん切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、1、2を炒め、★印の調味料を入れて煮る。
- 4 器に盛りつけ、ごまを散らす。

デザート \* みかん

#### 材料(1人分)

- みかん 70g

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
いわしの蒲焼き丼	472	16	1.1
切干大根	102	2.3	1.0
みかん	32	0.4	0.0
合計	606	18.7	2.1

### ▼高齢者へのアドバイス

切干大根をやわらかく煮て小さく切る。

### ▼幼児へのアドバイス

切干大根を小さく切る。

# 昼食 3

## ゆかり昆布おにぎり じゃがいもとツナの小判焼き ごぼうサラダ

### ▼使用食材～備蓄食料～

ゆかり、塩昆布、ツナ缶

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、にんじん



調理時間の目安 炊飯時間+5分

主食 \* ゆかり昆布おにぎり

材料(1人分)

- ごはん 170g
- ゆかり 2g
- 塩昆布 2g

### 作り方

- 1 ボールにごはん、ゆかり、塩昆布を入れ混ぜ合わせる。
- 2 2でおにぎりをにぎる。

調理時間の目安 30分

主菜 \* じゃがいもとツナの小判焼き

材料(1人分)

- 玉ねぎ 20g
- サラダ油 1g
- ツナ缶 40g
- じゃがいも 70g
- ★ 塩 0.1g
- ★ こしょう 0.01g
- 小麦粉 4g
- サラダ油 4g
- ケチャップ 8g

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱し炒める。
- 2 じゃがいもを適当な大きさに切り、たっぷりのお湯でゆで、熱いうちにつぶす。
- 3 2に1、油をきったツナ缶、★印の調味料を入れて混ぜ、小判型に形づくり、小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れ両面をしっかりと焼く。
- 5 4を器に盛り、ケチャップをのせる。

調理時間の目安 20分

副菜 \* ごぼうサラダ

材料(1人分)

- ごぼう 30g
- にんじん 20g
- 白ごま 2g
- マヨネーズ 6g
- ★ 砂糖 2g
- ★ しょうゆ 1g
- ★ ごま油 1g
- ★ 酢 2g

### 作り方

- 1 ごぼうは皮をこそぎ、5cmの長さのせん切りにして水にさらし、アクを除く。
- 2 にんじんをごぼうと同様にせん切りにし、それぞれゆでる。
- 3 ボールに2、★印の調味料を入れ、軽く混ぜる。
- 4 3にマヨネーズ、ごまを加え、よく混ぜ合わせる。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ゆかり昆布おにぎり	292	4.8	1.2
じゃがいもとツナの小判焼き	246	9.2	0.8
ごぼうサラダ	100	1.2	0.2
合計	638	15.2	2.2

### ▼高齢者へのアドバイス

ごぼうを細かく切り、やわらかく煮る。

### ▼幼児へのアドバイス

小判焼きを小さく作る。ごぼうを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、小麦粉の代わりに上新粉を使う。

卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

# 昼食 4

## 野菜たっぷりうどん フルーツあん



### ▼使用食材～備蓄食料～

うどん(乾)、鶏肉缶(フレーク)、うずら卵水煮、  
高野豆腐、しいたけ(乾)  
フルーツみつ豆缶、あずき缶(つぶあん)

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、根深ねぎ

### 調理時間の目安 30分

#### 主食・主菜\*野菜たっぷりうどん

##### 材料(1人分)

● うどん(乾)	170g	● 高野豆腐	7g
● 鶏肉缶(フレーク)	30g	● しいたけ(乾)	4g
● キャベツ	50g	● 根深ねぎ	5g
● うずら卵水煮	20g	● めんつゆ	15g
● 玉ねぎ	30g	● 顆粒風味調味料	0.5g
● にんじん	20g	● 水	350g

### 作り方

- 1 たつぷりの湯で、うどんをゆで、ザルにあげて器に盛る。
- 2 高野豆腐を水で戻し、5mm 厚さの短冊切りにする。
- 3 しいたけを水で戻し、3mm 厚さの薄切りにする。
- 4 キャベツはざく切り、にんじんは 3mm 厚さのいちょう切、玉ねぎは薄切り、ねぎは 5mm 厚さの斜め薄切りにする。
- 5 鍋に水、顆粒風味調味料を入れ、3 の野菜をやわらかくなるまで煮込む。
- 6 4 に 1、2 を加えてひと煮立ちさせる。
- 7 6 に 5 のつゆをかけ、うずら卵、鶏肉缶をのせる。

### 調理時間の目安 5分

#### デザート\*フルーツあん

##### 材料(1人分)

● フルーツみつ豆缶	190g
● あずき缶(つぶあん)	40g

### 作り方

- 1 フルーツ缶を開け、器に盛り、あんこを添える。

* 1人分の栄養価*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
野菜たっぷりうどん	362	17.6	3.1
フルーツあん	201	2.8	0.0
合計	563	20.4	3.1

※今回の食塩相当量(g)は、汁を全て飲んだ場合です。

### ▼高齢者へのアドバイス

うどんをゆでる前に半分に折る。うずら卵と高野豆腐を除き、揚げ玉を加える。

### ▼幼児へのアドバイス

うどんをゆでる前に半分に折る。キャベツ、玉ねぎ、にんじん、高野豆腐、しいたけ、ねぎは小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、うどんを 180g のごはんに替え、片栗粉でとろみをつけ、あんかけ丼にする。  
卵アレルギーの場合、うずら卵を除く。

# 昼食 5

## ミートソーススパゲティ じゃがいものコーン煮 りんご



### ▼使用食材～備蓄食料～

スパゲティ(乾)、ミートソース缶、ツナ缶、コーン缶、コーンクリームスープ(粉末)

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、キャベツ

### 調理時間の目安 20分

#### 主食・主菜 \* ミートソーススパゲティ

##### 材料(1人分)

- スパゲティ(乾) 80g
- サラダ油 4g
- ミートソース缶 80g
- パセリ(乾) 0.01g

### 作り方

- 1 スパゲティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れゆでる。
- 2 1をザルにあげ、サラダ油を絡める。
- 3 2を器に盛り、ミートソース缶を上からかけ、パセリを散らす。

### 調理時間の目安 20分

#### 副菜 \* じゃがいものコーン煮

##### 材料(1人分)

- じゃがいも 40g
- キャベツ 30g
- ツナ缶 25g
- コーン缶 10g
- コーンクリームスープ(粉末) 8g
- 水 80g
- こしょう 0.01g

### 作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切り、キャベツはざく切りにする。
- 2 鍋に水、1をやわらかくなるまで煮込む。
- 3 2の鍋に、油を切ったツナ缶、水気を切ったコーンを入れ、スープの素をまんべんなくかけ、ダマにならないように混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。
- 4 仕上げにこしょうをかける。

#### デザート \* りんご

##### 材料(1人分)

- りんご 90g

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ミートソーススパゲティ	432	15.3	1.3
じゃがいものコーン煮	148	6.6	1.0
りんご	49	0.2	0.0
合計	629	22.1	2.3

### ▼高齢者へのアドバイス

スパゲティを折ってからゆでる。じゃいも、キャベツ、りんごを小さく切る。じゃがいも、キャベツをやわらかく煮る。

### ▼幼児へのアドバイス

スパゲティを折ってからゆでる。じゃいも、キャベツ、りんごを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、スパゲティの代わりにごはんを使う。ミートソースは除き、鶏肉缶、玉ねぎ、グリーンピース、ケチャップを用いてチキンライスを作る。

# 昼食 6

## しょうが和風パスタ 白菜と干しエビのスープ りんご



### ▼使用食材～備蓄食料～

スパゲティ(乾)、鶏肉缶(フレーク)、  
しいたけ(乾)、焼きのり、干しエビ

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

ごぼう、しょうが、白菜

### 調理時間の目安 30分

主食・主菜 \* しょうがの和風パスタ

#### 材料(1人分)

● スパゲティ(乾)	80g	● しいたけ(乾)	4g
● サラダ油	3g	● ごま油	5g
● 鶏肉缶(フレーク)	50g	★ しょうゆ	8g
● ごぼう	40g	★ みりん	8g
● しょうが	15g	● 焼きのり	0.5g

### 作り方

- 1 スパゲティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れゆで、ザルにあげ、サラダ油を絡める。
- 2 しいたけは水で戻し、短めの薄切りにする。
- 3 ごぼうは、皮をこそぎ、短めのささがきにし、水にさらしてアクを除き、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- 4 フライパンに油を熱し、2、3をしんなりするまで炒める。
- 5 4に鶏肉缶、★の調味料を加え炒める。
- 6 6のスパゲティを器に盛り、5の具材をのせ、刻んだのりを散らす。

### 調理時間の目安 15分

汁物 \* 白菜と干しエビのスープ

#### 材料(1人分)

● 白菜	70g	★ 塩	0.3g
● ごま油	4g	★ こしょう	0.01g
● 干しエビ	2g		
● コンソメ	1g		
● 水	150g		

### 作り方

- 1 白菜は1cm幅に切る。
- 2 鍋に油を熱し、白菜がしんなりするまで炒める。
- 3 2に水、コンソメを加えひと煮立ちさせ、干しエビ、★印の調味料で味を整え、ひと煮立ちさせる。

デザート \* りんご

#### 材料(1人分)

● りんご	90g
-------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
しょうがの和風パスタ	476	19.3	1.7
白菜と干しエビのスープ	55	2.0	0.8
りんご	49	0.2	0.0
合計	580	21.5	2.5

### ▼高齢者へのアドバイス

干しエビを除く。ごぼう、しいたけ、白菜を小さく切る。スパゲティをゆでる前に半分に折る。

### ▼幼児へのアドバイス

ごぼう、しいたけ、白菜を小さく切る。スパゲティをゆでる前に半分に折る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、スパゲティの代わりにごはん180gを使う。

えびアレルギーの場合、干しエビの代わりににんじんを使う。

# 昼食 7

お好み焼き  
わかめスープ  
いちご

## ▼使用食材～備蓄食料～

ホットケーキミックス、魚肉ソーセージ、  
カットわかめ(乾)、干しエビ

## ▼使用食材～常温保存できる野菜～

キャベツ、根深ねぎ



## 調理時間の目安 20分

主食・主菜 \* お好み焼き

### 材料(1人分)

● ホットケーキミックス	90g	★ お好み焼き	12g
● 水	100g	ソース	
● キャベツ	80g	★ マヨネーズ	8g
● 魚肉ソーセージ	20g	● あおのり	0.3g
● 干しエビ	2g	● かつお節	0.6g
● サラダ油	6g		

## 作り方

- 1 キャベツは細かめのざく切りにする。
- 2 魚肉ソーセージは1cm幅の輪切りにし、半月切りにする。
- 3 ボールにホットケーキミックス、水を入れ混ぜ、1、2、干しエビを加え混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し、3の生地を丸く流し、中火で両面を焼く。
- 5 4を器に盛り、★印の調味料をかけ、あおのり、かつお節を散らす。

## 調理時間の目安 15分

副菜 \* わかめスープ

### 材料(1人分)

● カットわかめ(乾)	1g	● コンソメ	1g
● 根深ねぎ	5g	● 水	150g
● 白ごま	0.5g	★ 食塩	0.2g
● ごま油	2g	★ こしょう	0.01g

## 作り方

- 1 ねぎを5mm厚さの斜め薄切りにする。
- 2 鍋に水、コンソメをひと煮立ちさせ、カットわかめと1を加えて、★印の調味料で味を整え、ひと煮立ちさせる。
- 3 火を止めたら、ごま油を加える。
- 4 器に盛り、ごまを散らす。

デザート \* いちご

### 材料(1人分)

● いちご	70g
-------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
お好み焼き	513	12.2	2.2
わかめスープ	25	0.4	0.8
いちご	24	0.6	0
合計	562	13.2	3.0

## ▼高齢者へのアドバイス

干しエビを除く。わかめを除き白菜を加える。

## ▼幼児へのアドバイス

お好み焼きを食べやすい大きさに切る。

## ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、ホットケーキミックスの代わりに上新粉90g、ベーキングパウダー0.6gを使う。  
えびアレルギーの場合、干しエビを除く。卵アレルギーの場合、マヨネーズを除く。

\* 栄養価一覧表（昼食の献立） \*

料理名		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1	根菜ときのこのカレー	533	13.2	13.7	88.4	42	2.3	223	0.12	0.17	15	4.5	2.9
	バナナ	69	0.9	0.2	18.0	5	0.2	4	0.04	0.03	13	0.9	0.0
	合計	602	14.1	13.9	106.4	47	2.5	227	0.16	0.20	28	5.4	2.9
2	いわしの蒲焼き丼	472	16.0	11.4	73.6	161	1.7	36	0.05	0.20	1	0.7	1.1
	切干大根	102	2.3	3.3	18.2	17	1.7	68	0.07	0.10	0	5.0	1.0
	みかん	32	0.4	0.1	8.3	12	0.1	61	0.05	0.03	25	0.5	0.0
	合計	606	18.7	14.8	100.1	260	3.5	165	0.17	0.33	26	6.2	2.1
3	ゆかり昆布おにぎり	292	4.8	0.5	64.6	11	0.3	1	0.03	0.02	0	1.0	1.2
	じゃがいもとツナの小判焼き	246	9.2	14.6	19.4	9	1.1	4	0.11	0.07	28	1.4	0.8
	ごぼうサラダ	100	1.2	6.6	9.2	44	0.4	137	0.04	0.02	2	2.5	0.2
	合計	638	15.2	21.7	93.2	64	1.8	142	0.18	0.11	30	4.9	2.2
4	野菜たっぷりうどん	362	17.6	6.8	57.5	104	1.9	234	0.11	0.19	25	4.9	3.1
	フルーツあん	201	2.8	0.2	47.4	8	0.6	0	0.01	0.01	0	2.3	0.0
	合計	563	20.4	7.0	104.9	112	2.5	234	0.12	0.20	25	7.2	3.1
5	ミートソーススパゲティ	432	15.3	10.3	66.1	14	1.1	1	0.15	0.05	0	2.2	1.3
	じゃがいものコーン煮	148	6.6	6.8	15.8	15	0.8	2	0.06	0.06	26	1.3	1.0
	りんご	49	0.2	0.1	13.1	3	0.0	2	0.02	0.01	4	1.4	0.0
	合計	629	22.1	17.2	95.0	32	1.9	5	0.23	0.12	30	4.9	2.3
6	しょうがの和風パスタ	476	19.3	11.0	72.1	37	1.8	13	0.19	0.15	2	6.6	1.7
	白菜と干しエビのスープ	55	2.0	4.2	2.6	70	0.3	6	0.02	0.02	13	0.9	0.8
	りんご	49	0.2	0.1	13.1	3	0.0	2	0.02	0.01	4	1.4	0.0
	合計	580	21.5	15.3	87.8	110	2.1	21	0.23	0.18	19	8.9	3.0
7	お好み焼き	513	12.2	17.5	78.0	177	1.3	16	0.17	0.22	33	3.2	2.2
	わかめスープ	25	0.4	2.3	1.3	16	0.1	2	0.00	0.00	1	0.6	0.8
	いちご	24	0.6	0.1	6.0	12	0.2	1	0.02	0.01	43	1.0	0.0
	合計	562	13.2	19.9	85.3	205	1.6	19	0.19	0.23	77	4.8	3.0

# 災害食レシピ集

## 夕食の献立

\*もくじ\*

	献立名	備蓄食料	常温保存野菜
夕食 1	ごはん イカとアサリの野菜炒め かぼちゃの煮物	イカ味付け缶 アサリ缶	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ
夕食 2	ごはん さといもとイカの煮物 大根とにんじんのなます 小松菜と麩のすまし汁	イカ味付け缶 麩	にんじん 大根 さといも
夕食 3	混ぜごはん サバの味噌煮缶鍋 みかん缶	サバ味噌煮缶 ホタテ缶 みかん缶 ひじき(乾) しいたけ(乾) 麩	にんじん かぼちゃ 大根 白菜
夕食 4	ツナ混ぜごはんおにぎり かぼちゃサラダ 高野豆腐とごぼうのみそ汁	ツナ缶 高野豆腐 切干大根 しいたけ(乾)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう
夕食 5	サンマの混ぜごはん じゃがいものツナマヨ和え わかめの味噌汁 パイ缶	サンマ蒲焼き缶 ツナ缶 コーン缶 パイ缶 カットわかめ(乾) しいたけ(乾) 焼きのり 即席味噌汁の素	玉ねぎ にんじん じゃがいも
夕食 6	サバと大根葉のおじや 大根のごま風味炒め フルーツ白玉	サバ味噌煮缶 みかん缶 モモ缶 あずき缶 しいたけ(乾) 焼きのり 白玉粉	にんじん 大根 大根の葉
夕食 7	トマトカレーペンネ わかめサラダ さつまいものレモン煮	トマト缶 ツナ缶 コーン缶 マッシュルーム水煮 ペンネ(乾) カットわかめ(乾)	玉ねぎ にんじん さつまいも にんにく

### 栄養価一覧

# 夕食 1

## ごはん イカとアサリの野菜炒め かぼちゃの煮物

### ▼使用食材～備蓄食料～

イカ味付け缶、アサリ缶

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ



主食＊ごはん（180g）

### 調理時間の目安 20分

主菜＊イカとアサリの野菜炒め

#### 材料(1人分)

● イカ味付け缶	60g	● ごま油	5g
● アサリ缶	20g	● こしょう	0.01g
● 玉ねぎ	40g		
● キャベツ	30g		
● にんじん	20g		

### 作り方

- 1 キャベツは 5cm 幅のざく切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは 5cm 長さの短冊切りにする。
- 3 イカ缶のイカを食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油を熱し、2 の野菜をしんなりする程度まで炒め、1、3、水気をきったアサリ缶(汁も含め)を加え、軽く炒める。
- 5 こしょうで味を整える。

### 調理時間の目安 20分

副菜＊かぼちゃの煮物

#### 材料(1人分)

● かぼちゃ	60g	★ 砂糖	5g
● 顆粒風味調味料	0.3g	★ しょうゆ	3g
● 水	60g	★ 酒	3g
		★ みりん	2g

### 作り方

- 1 かぼちゃを一口大に切り、鍋に水、顆粒風味調味料を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 2 1 の鍋に★印の調味料を加え弱火で煮込み、汁気が少し残る程度にする。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0.0
イカとアサリの野菜炒め	181	17.0	1.6
かぼちゃの煮物	133	1.4	0.5
合計	568	22.9	2.1

### ▼高齢者へのアドバイス

イカ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃを小さく切る。かぼちゃの皮をむき、やわらかく煮る。

### ▼幼児へのアドバイス

イカ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃを小さく切る。

# 夕食 2

## ごはん

さといもとイカの煮物  
大根とにんじんのなます  
小松菜と麩のすまし汁



### ▼使用食材～備蓄食料～

イカ味付け缶、麩

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

さといも、大根、にんじん

主食＊ごはん（180g）

### 調理時間の目安 15分

主菜＊さといもとイカの煮物

#### 材料(1人分)

● さといも	80g	● サラダ油	5g
● イカ味付け缶	60g	● 水	25g
● さやえんどう	5g		

### 作り方

- 1 さといもは皮をむき、大きめの一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。さやえんどうは筋を取り、斜め切りにしゆでる。
- 2 フライパンに油を熱し、1のさといもを炒める。
- 3 2にイカ味付け缶(汁も含め)、水を加え煮る。
- 4 3に1のさやえんどうを加え、混ぜ合わせる。

### 調理時間の目安 10分

副菜＊大根とにんじんのなます

#### 材料(1人分)

● 大根	50g	★ 砂糖	4g
● にんじん	15g	★ 穀物酢	6g
		★ 顆粒風味調味料	1.2g
		● 水	5g

### 作り方

- 1 大根、にんじんはそれぞれ4cm長さのせん切りにし、塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水気をきる。
- 2 ボールに★印の調味料と水を混ぜ、1とあえる。

### 調理時間の目安 15分

副菜＊小松菜と麩のすまし汁

#### 材料(1人分)

● 小松菜	10g	★ 顆粒風味調味料	0.5g
● 麩	3g	★ 食塩	0.5g
		★ しょうゆ	0.5g
		● 水	100g

### 作り方

- 1 小松菜は3cm幅に切り、ゆで、冷水にとり水気をきっておく。
- 2 鍋に水、★の調味料を加えひと煮立ちさせる。
- 3 2の鍋に麩を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 器に小松菜を盛り、3の汁をそそぐ。

* 1人分の栄養価*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	302	4.5	0.0
さといもとイカの煮物	174	14.2	1.1
大根とにんじんのなます	35	0.6	0.5
小松菜と麩のすまし汁	14	1.2	0.8
合計	525	20.5	2.4

### ▼高齢者へのアドバイス

イカを小さく切る。さといもを小さく切り、やわらかくゆでる。すまし汁の麩を除き、片栗粉でとろみをつける。

### ▼幼児へのアドバイス

イカ、さといも、小松菜を小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、麩を除く。

# 夕食 3

## 混ぜごはん サバの味噌煮缶詰鍋 みかん



### ▼使用食材～備蓄食料～

ひじき(乾)、しいたけ(乾)、ホタテ缶、サバ味噌煮缶、麩、みかん缶

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、かぼちゃ、白菜、大根

### 調理時間の目安 炊飯時間+15分

#### 主食\*混ぜごはん

##### 材料(1人分)

● ごはん	160g	★ めんつゆ(3倍濃縮)	8g
● ホタテ缶	20g	★ 酒	6g
● にんじん	10g	★ 食塩	0.3g
● サラダ油	2g		
● ひじき(乾)	1g		

### 作り方

- 1 ひじきを水で戻す。
- 2 にんじんは 3cm 長さの短せん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、2 がやわらかくなるまで炒める。
- 4 3 に 1、水気をきったホタテ缶を入れ、★印の調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
- 5 ボールに 4 の具とごはんを入れ、混ぜ合わせる。

### 調理時間の目安 25分

#### 主菜\*サバの味噌煮缶詰鍋

##### 材料(1人分)

● サバ味噌煮缶	45g	● 顆粒風味調味料	0.5g
● かぼちゃ	60g	● 水	180g
● 白菜	30g	● 味噌	8g
● 大根	30g	● ごま油	2g
● 麩	3g	● 白ごま	0.5g
● しいたけ(乾)	2g		

### 作り方

- 1 しいたけを水で戻し、3 等分のそぎ切りにする。
- 2 かぼちゃ、大根は一口大に切り、白菜は 3cm のざく切りにする。
- 3 鍋に水、顆粒風味調味料を入れ、1、2 を加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4 3 の鍋に、サバ缶を加え、ひと煮立ちさせ、味噌を溶き加える。
- 5 麩を入れ、ごま油で風味付けをし、器に盛り、ごまを散らす。

#### デザート\*みかん缶

##### 材料(1人分)

● みかん缶	50g
--------	-----

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
混ぜごはん	326	8.5	1.3
サバの味噌煮缶詰鍋	215	11.2	1.7
みかん	32	0.3	0.0
合計	573	20.0	3.0

### ▼高齢者へのアドバイス

サバは身を崩して、やわらかく煮る。

### ▼幼児へのアドバイス

かぼちゃ、白菜、大根、しいたけは小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、麩を除く。

# 夕食 4

## ツナ混ぜごはんおにぎり かぼちゃサラダ 高野豆腐とごぼうのみそ汁

### ▼使用食材～備蓄食料～

ツナ缶、切干大根、しいたけ(乾)、高野豆腐

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう



### 調理時間の目安 炊飯時間+60分

主食\* ツナ混ぜごはんおにぎり

#### 材料(1人分)

● ごはん	180g	★ みりん	10g
● ツナ缶	30g	★ 酒	15g
● 切干大根	10g	★ しょうゆ	6g
● にんじん	15g		
● しいたけ(乾)	4g		

### 作り方

- 1 切干大根、しいたけは水で戻し、水気をきり、しいたけは3cmの薄切りにする。
- 2 にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでる。
- 3 鍋に1、2、切干大根の戻し汁(100cc)、油をきったツナ缶を入れ、水気がなくなるまで炒める。半分ほど汁がなくなったら★印の調味料を加え煮切る。
- 4 ボールに3の具とごはんを入れ、混ぜ合わせ、おにぎりにする。

### 調理時間の目安 15分

副菜\* かぼちゃサラダ

#### 材料(1人分)

● かぼちゃ	50g	★ マヨネーズ	6g
● 玉ねぎ	10g	★ 食塩	0.3g
		★ こしょう	0.01g

### 作り方

- 1 かぼちゃは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 かぼちゃをやわらかくなるまでゆでる。玉ねぎを水にさらしよくもみ洗いをする。
- 3 ボールに2、★印の調味料入れ混ぜ合わせる。

### 調理時間の目安 15分

副菜\* 高野豆腐とごぼうのみそ汁

#### 材料(1人分)

● 高野豆腐	5g	● 顆粒風味調味料	0.5g
● ごぼう	20g	● 水	120g
● ごま油	2g	● 味噌	5g

### 作り方

- 1 高野豆腐は水で戻し、1cm厚さの短冊切り、ごぼうは3mm厚さの斜め薄切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。
- 3 鍋に水、顆粒風味調味料、ごぼうを入れひと煮立ちさせる。
- 4 3に1の高野豆腐、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

* 1人分の栄養価*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ツナ混ぜごはんおにぎり	467	11.9	1.3
かぼちゃサラダ	92	1.2	0.4
高野豆腐とごぼうのみそ汁	68	3.6	0.9
合計	488	16.7	2.6

### ▼高齢者へのアドバイス

ごぼうを短く薄いさがきにし、高野豆腐は除く。かぼちゃはやわらかくゆでる。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、マヨネーズの代わりに酢、サラダ油、食塩、こしょうでドレッシングを作る。

# 夕食 5

## サンマの混ぜごはん じゃがいものツナマヨあえ わかめのみそ汁 パイン缶

### ▼使用食材～備蓄食料～

サンマ蒲焼き缶、ツナ缶、コーン缶、カットわかめ(乾)、パイン缶、しいたけ(乾)、焼きのり  
即席味噌汁の素

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん

調理時間の目安 炊飯時間+5分

主食\* サンマの混ぜごはん

材料(1人分)

- ごはん 160g
- サンマ蒲焼き缶 40g
- 焼きのり 0.5g

調理時間の目安 10分

副菜\* じゃがいものツナマヨあえ

材料(1人分)

- じゃがいも 60g
- ツナ缶 20g
- コーン缶 10g
- ★ マヨネーズ 8g
- ★ こしょう 0.01g
- パセリ(乾) 0.01g

調理時間の目安 15分

副菜\* わかめのみそ汁

材料(1人分)

- カットわかめ(乾) 1g
- 玉ねぎ 15g
- にんじん 10g
- しいたけ(乾) 4g
- 水 150g
- 即席味噌 8g
- 万能ねぎ 2g

デザート\* パイン缶

材料(1人分)

- パイン缶 60g



### 作り方

- 1 サンマの身をほぐす。
- 2 1のサンマとたれをごはんに混ぜ合わせる。
- 3 刻んだのり、散らす。

### 作り方

- 1 じゃがいもを2cm角に切ってゆでる。
- 2 ボールにじゃがいも、ツナ缶、コーンを入れ、★印の調味料と混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、パセリを散らす。

### 作り方

- 1 しいたけは水で戻し、3mm幅の薄切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- 2 鍋に水、1を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 2の鍋に即席味噌と、カットわかめ、小口切りにしたねぎを入れる。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
サンマの混ぜごはん	377	11.8	0.6
じゃがいものツナマヨネーズあえ	163	4.8	0.4
わかめのみそ汁	29	2.0	1.0
パイン缶	50	0.2	0.0
合計	619	18.8	2.0

### ▼高齢者へのアドバイス

サンマの大きい骨は取り除く。じゃがいもはやわらかくゆでる。パイナップルは小さく切る。

### ▼幼児へのアドバイス

サンマの大きい骨は取り除く。じゃがいもはやわらかくゆでる。パイナップルは小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

卵アレルギーの場合、マヨネーズを除き、じゃがいもを細切りにして油で炒め、塩・こしょうで味付ける。

# 夕食 6

## サバと大根葉のおじや

### 大根のごま風味炒め

### フルーツ白玉

#### ▼使用食材～備蓄食料～

サバ味噌煮缶、しいたけ(乾)、焼きのり、白玉粉、みかん缶、モモ缶、あずき缶

#### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

大根、大根の葉、にんじん



調理時間の目安 炊飯時間+15分

主食・主菜\* サバと大根葉のおじや

#### 材料(1人分)

● ごはん	120g	● 食塩	1g
● サバ味噌煮缶	40g	● 水	150g
● 大根の葉	20g	● 焼きのり	0.5g

#### 作り方

- 1 大根の葉は細かく切り、サバは缶から取り出してほぐしておく。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、大根の葉に火が通ってきたらごはんを加え混ぜる。
- 3 弱火にしてサバ缶、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 器に盛り、刻んだのりを散らす。

調理時間の目安 30分

副菜\* 大根のごま風味炒め

#### 材料(1人分)

● 大根	50g	★ 酒	5g
● にんじん	20g	★ しょうゆ	4g
● しいたけ(乾)	4g	★ みりん	2.5g
● ごま油	4g	★ こしょう	0.01g
● 白ごま	1g		

#### 作り方

- 1 しいたけは水で戻し、5mm厚さの薄切りにする。
- 2 大根、にんじんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。
- 3 ★印の調味料をあわせておく。
- 4 鍋に油を熱し、2をやわらかくなるまで炒め、1を加えて軽く炒める。
- 5 3で調味し、ごまを加えて軽く混ぜる。

デザート\* フルーツ白玉

#### 材料(1人分)

● 白玉粉	40g
● みかん缶	15g
● モモ缶	15g
● モモ缶(液汁)	15g
● あずき缶	20g

#### 作り方

- 1 ボールで白玉粉に少しずつ水を加えながら、耳たぶくらいの硬さになるまで練り合わせ、一口大の大きさに丸め、真ん中を軽くおさえる。
- 2 鍋で水を沸騰させ、団子を入れ浮いてきたら1~2分ゆでる。
- 3 2の団子を氷水で冷まし、ザルにあげる。
- 4 みかん缶、モモ缶、あずき缶は缶から取り出し、モモは食べやすい大きさにきっておく。
- 5 器に白玉、フルーツ(モモ缶の液汁含む)を盛り、あんこを添える。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
サバと大根葉のおじや	294	9.9	1.4
大根のごま風味炒め	80	1.6	0.6
フルーツ白玉	232	3.8	0.0
合計	606	15.3	2.0

#### ▼高齢者へのアドバイス

大根、にんじんを小さく切り、やわらかくなるまで炒める。白玉を小さく作る。

#### ▼幼児へのアドバイス

大根、にんじんを小さく切る。白玉を小さく作る。

# 夕食 7

## トマトカレーペンネ わかめサラダ さつまいものレモン煮



### ▼使用食材～備蓄食料～

ペンネ(乾)、カットわかめ(乾)、トマト缶、ツナ缶、コーン缶、マッシュルーム水煮、カレールー

### ▼使用食材～常温保存できる野菜～

玉ねぎ、にんじん、さつまいも、にんにく

### 調理時間の目安 45分

#### 主食・主菜\* トマトカレーペンネ

##### 材料(1人分)

● ペンネ(乾)	60g	● マッシュルーム水煮	15g
● トマト缶	50g	● カレールウ	5g
● 玉ねぎ	30g	★ コンソメ	1g
● にんじん	20g	★ 食塩	0.3g
● にんにく	3g	● パセリ(乾)	0.01g
● サラダ油	2g	● 水	250g

### 作り方

- 1 玉ねぎは5mm厚さの薄切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、にんにくはみじん切りにする。ペンネは塩(分量外)を入れた湯でゆでる。
- 2 鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、にんじんを加え軽く炒める。
- 3 2の鍋にトマト缶、マッシュルーム、★印の調味料、水を入れ煮る。
- 4 3にペンネを加え、中火で8分程度火を通したらカレールーを加える。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

### 調理時間の目安 10分

#### 副菜\* わかめサラダ

##### 材料(1人分)

● カットわかめ(乾)	2g	★ マヨネーズ	13g
● ツナ缶	30g	★ こしょう	0.01g
● コーン缶	20g		

### 作り方

- 1 わかめを水で戻し、2cmに切る。
- 2 ボールに1、ツナ缶、コーン、★印の調味料を入れてあえる。

### 調理時間の目安 30分

#### 副菜\* さつまいものレモン煮

##### 材料(1人分)

● さつまいも	60g	★ レモン汁	3g
★ 砂糖	7g	● 水	50g

### 作り方

- 1 さつまいもは両端を切り、1cm幅の輪切りにする。
- 2 鍋に1、水、★印の調味料を加え水気がなくなるまで煮る。

* 1人分の栄養価 *	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
トマトカレーペンネ	307	9.8	1.7
わかめサラダ	196	6.7	1.1
さつまいものレモン煮	107	0.7	0.0
合計	610	17.2	2.8

### ▼高齢者へのアドバイス

ペンネをやわらかくゆでる。さつまいもの皮を厚くむき、やわらかくゆでる。わかめを除き、代わりにやわらかくゆでたキャベツを加える。

### ▼幼児食へのアドバイス

さつまいもを小さく切る。

### ▼食物アレルギーのある方へのアドバイス

小麦アレルギーの場合、ペンネの代わりにごはんを使いリゾットにする。

\* 栄養価一覧表（夕食の献立） \*

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
1	ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	イカとアサリの野菜炒め	181	17.0	6.6	13.8	53	6.2	142	0.04	0.07	16	1.6	1.6
	かぼちゃの煮物	85	1.4	0.2	18.9	10	0.4	198	0.04	0.06	26	2.1	0.5
	合 計	568	22.9	7.3	99.5	68	6.8	340	0.12	0.15	42	4.2	2.1
2	ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	さといもとイカの煮物	174	14.2	6.2	15.5	20	0.8	6	0.08	0.07	8	2.0	1.1
	大根とにんじんのなます	35	0.6	0.1	8.0	17	0.1	102	0.02	0.02	7	1.1	0.5
	小松菜と麩のすまし汁	14	1.2	0.1	2.2	18	0.4	26	0.01	0.01	4	0.3	0.8
合 計	525	20.5	6.9	92.5	60	1.5	134	0.15	0.12	19	3.9	2.4	
3	混ぜごはん	326	8.5	2.6	63.1	33	1.0	71	0.03	0.05	0	1.2	1.3
	サバの味噌煮缶鍋	215	11.2	9.5	22.7	139	1.8	219	0.09	0.27	35	4.3	1.7
	みかん缶	32	0.3	0.1	7.7	4	0.2	17	0.03	0.01	8	0.3	0.0
	合 計	573	20.0	12.2	93.5	176	3.0	307	0.15	0.33	43	5.8	3.0
4	ツナ混ぜごはんおにぎり	473	12.2	7.8	83.1	66	1.9	102	0.12	0.16	1	4.6	1.3
	かぼちゃサラダ	92	1.2	4.7	11.5	11	0.3	166	0.04	0.05	23	2.0	0.4
	高野豆腐とごぼうの味噌汁	68	3.6	4.0	4.7	47	0.6	0	0.01	0.02	1	1.4	0.9
	合 計	633	17.0	16.5	99.3	124	2.8	268	0.17	0.23	25	8.0	2.6
5	サンマの混ぜごはん	377	11.8	8.1	61.8	118	1.1	22	0.03	0.11	1	0.7	0.6
	じゃがいものツナマヨ和え	168	5.1	10.9	12.8	3	0.6	2	0.06	0.06	21	1.1	0.4
	わかめの味噌汁	29	2.0	0.4	6.5	20	0.3	74	0.02	0.08	2	2.8	1.0
	パイン缶	50	0.2	0.1	12.2	4	0.2	1	0.04	0.01	4	0.3	0.0
合 計	624	19.1	19.5	93.3	145	2.2	99	0.15	0.26	28	4.9	2.0	
6	サバと大根葉のおじや	295	10.1	6.0	48.4	141	1.6	95	0.06	0.20	12	1.4	1.4
	大根のごま風味炒め	80	1.6	4.7	8.3	30	0.4	136	0.04	0.09	7	2.9	0.6
	フルーツ白玉	232	3.8	0.5	51.2	7	0.8	5	0.02	0.01	2	1.6	0.0
	合 計	607	15.5	11.2	107.9	178	2.8	236	0.12	0.30	21	5.9	2.0
7	トマトカレーパンネ	307	9.8	3.1	53.8	33	1.4	161	0.17	0.11	8	4.2	1.7
	わかめサラダ	196	6.7	17.1	5.0	18	0.7	6	0.03	0.06	0	1.4	1.1
	さつまいものレモン煮	107	0.7	0.1	26.1	24	0.4	1	0.07	0.02	19	1.4	0.0
	合 計	610	17.2	20.3	84.9	75	2.5	168	0.27	0.19	27	7.0	2.8