

# 上市町 災害時の炊き出し献立集



令和3年9月上市町

# 目次

◆炊き出し献立集の作成目的	.....	1
◆炊き出し献立集のコンセプト	.....	1
◆献立作成のポイント	.....	2
◆炊き出し時に必要な食器具例	.....	3
◆炊き出し時に配慮すべきこと	.....	3 ~ 5
◆災害時献立一覧表	.....	6
◆災害時献立 1~7 日分	.....	7 ~ 20
◆だし汁の作り方	.....	21

# 「上市町災害時の炊き出し献立集」

## 1 炊き出し献立集の作成目的

災害時には、家庭での食事づくりが困難となり、避難所等において自衛隊、自主防災組織、事業者等による炊き出しが提供される。炊き出しは子供から高齢者までの幅広い年代者が多数人利用するため、非常時とはいえ、地域の食習慣等に配慮した可能な限り対象者に適した食事内容が求められている。

そこで、炊き出しを実施する際に活用でき、また、自主防災組織やボランティア組織が食支援活動をする際の参考となるよう、「炊き出し献立集」を作成し、災害時における被災住民の健康保持や栄養確保を目的とする。

## 2 炊き出し献立集のコンセプト

### (1)対象者

一般被災住民(健常者)

ただし、エネルギー調整をすることで対応が可能な慢性疾患患者(例えば糖尿病患者等)については、健常者に含める。

### (2)献立作成の時期

1週間分の献立(1日3食を基本に、朝食・昼食・夕食)を作成。

救助物資や家庭内備蓄で乗り切る被災直後ではなく、事前避難の時期または、フェイズ2(概ね4日目以降)のある程度食材が入手可能な時期を想定。

### (3)献立の栄養価(1日の目安)

- エネルギー 1600~2000kcal(1800±200 kcal)
- たんぱく質 60~70g(エネルギー比率 15%程度)
- 食塩 8g未滿

※非常時でもあり、エネルギーとたんぱく質の確保を中心に設定。

調理環境に制約があることから、できるだけ誰もが簡単にできる献立とした。

#### (4)食品構成例(1日の目安)

献立の栄養価(1日の目安)に基づき食品構成例を作成。

分類	主食	主菜	副菜	果物	乳製品
食品名 (分量 g)	ごはん 180g×3食	肉・肉加工品 魚・魚加工品 各 60~80g 大豆・大豆製品 40~50g 卵 30~40g	緑黄色野菜 80~100g 淡色野菜 150~200g 海藻類 5g いも類 40~50g	1/2個~1個 (100~150g)	牛乳 1本 (200ml)

### 3 献立作成のポイント

災害時の食事は、パン、おにぎり、弁当等に偏る場合が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちとなる可能性が高い。牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜類(特に緑黄色野菜)、果物類を献立に組み入れる。

- ・主食、主菜、副菜のパターンとする
  - ①主食は、米飯を基本とする。めん類は大量調理には向かないので取り入れない。
  - ②主菜は魚、肉、卵、大豆・大豆製品の中から1品は取り入れる。
  - ③不足しがちな副菜を野菜、きのこ、芋、海藻類などから2品程度取り入れる。  
(小皿1品+汁物1品)
- ・1品で主菜、副菜を満たす具たくさん汁物や煮物をいれる。
- ・果物、牛乳は1日1回組み入れる。
- ・味付けはうす味となるようにする。
- ・器は飯椀、汁椀、小皿を使用する。
- ・安価で手軽に手に入れやすく、栄養価の高い食材を利用する。
- ・レトルトパック、ポイルパック、冷凍食品等も取り入れる。
- ・救助物資の野菜、缶詰、レトルト食品、調味料を最大限に利用する。

#### 4 炊き出し時に必要な食器具例

炊き出し時に必要な食器具、数量を調理器具等の例を下記に示す。

	準備品名	数量		準備品名	数量
1	大鍋	2(個)	16	ガス炊飯器または 電気炊飯器	1~2(台)
2	プロパンガス	20kg× 2~3(本)	17	バケツ	3(個)
3	コンロ	2~3(台)	18	ゴミ袋	5(枚)
4	オガライト	10kg×2(箱)	19	ティッシュペーパー	1(箱)
5	古新聞紙	1(部)	20	トイレットペーパー	1(個)
6	ライター	1(本)	21	タオル	10(枚)
7	盛り付け容器	人数分	22	拡声器	1(台)
8	割り箸	人数分	23	救急箱	1(箱)
9	軍手	スタッフ分	24	非常食	人数分
10	ビニール手袋	スタッフ分	25	マジック	1(本)
11	ゴム手袋	スタッフ分	26	ガムテープ	1(個)
12	玉じゃくし	スタッフ分	27	紙	数枚
13	ひしゃく	2(本)	28	水桶(大)	2(個)
14	片手鍋(小)	2(個)	29	ビニールシート(小)	3(枚)
15	両手鍋(又はポウル)	5(個)			

※喫食者数に合わせて、食器具等の数を調節する。

#### 5 炊き出し時に配慮すべきこと

今回の炊き出しは健常者を対象としているが、高齢者などで個別対応の必要な人には炊き出し献立を基本とした調整を行うことが望ましい。

また、食中毒予防のための衛生面の配慮は十分行う。

(1) 個別対応が必要な対象者例

##### ① 高齢者

- ・ 食事形態の調整(おかゆ対応、おかずをやわらかく煮る、刻む、とろみつけ等)
- ・ 食事量の調整(小盛、普通盛、大盛などの調整)

##### ② 子供

- ・ 離乳食への対応(炊き出しを利用しながら、不足分はベビーフード等で対応)
- ・ 食物アレルギー者(除去食を基本とし、不足分はアレルギー対応食品で調整)

### ③慢性疾患患者

- ・腎臓病患者(エネルギー確保、たんぱく質、塩分、カリウム制限など)
- ・糖尿病患者(エネルギー調整など)
- ・高血圧患者(エネルギー調整、塩分制限など)

### ④その他

- ・かぜ、便秘、下痢等の症状者への対応

(水分補給を十分に行う。炊き出しを利用しながら、不足分は必要な食品を補給)

## (2)献立掲示

献立表は1週間分まとめて掲示し、事前に利用者が分かるようにする(個別対応が必要な人は自ら申し出してもらいように周知する)。また、食事療法等が必要な人への情報として、エネルギー、たんぱく質、塩分などの栄養価をできるだけ表示する。

## (3)衛生管理

### ①調理場所

直射日光やほこりを避けた場所を選ぶ。(野外では、仮設テント等の使用、必要に応じてビニールシート、台、すのこ等を使用する)

### ②容器・使用器具

直接、土やほこりがかからないよう、ビニール等で覆う。炊き出しの容器は、衛生面の配慮からなるべく使い捨て容器を使用する。

### ③提供する食品

提供直前に十分加熱し、食中毒防止のため、なるべく速やかに喫食するように勧める。

### ④食品管理

食材はできるだけ直前に納入する。肉・魚類は冷蔵(10℃以下)専用の保冷庫等に入れて保管する。保冷庫は、生の肉・魚・卵とその他の食材を分けて保存する。

これらの食品を取り扱う際には使い捨て手袋を使用し、取り扱う場所から離れた場所にする。野菜類は衛生的な容器、袋等に保管し、風通しがよく、温度の低いところで保管する。

### ⑤使用水

水道水もしくは、ミネラルウォーターを使用する。

⑥調理従事者

事前に、体調チェックを行う(手指の怪我、発熱、下痢等の有無)を行い、十分な手洗いと消毒をした上で行う。また、清潔な着衣に心がける。食事の準備直前には水で手を洗う。水がない場合は、手指消毒剤を使用する。

⑦あえ物・盛り付け

消毒済み手袋やビニール袋等を使用する。

# 災害献立一覧表

## 【7日間平均栄養価】

エネルギー：1874kcal、たんぱく質：66.6g、脂質：48.5g、炭水化物：286.6g、食塩相当量：7.1g

## 【7日間平均食品構成】

ごはん：540g、肉・肉加工品：60g、魚・魚加工品：74g、大豆・大豆製品：54g、卵：41g、  
緑黄色野菜：136g、淡色野菜：155g、海藻類：3g、いも類：49g、果物：114g、牛乳・乳製品：203g

	朝	昼	夕
1日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 卵の中華スープ</li> <li>• ほうれん草のごま和え</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• みそちゃんこ煮</li> <li>• チンゲン菜の炒め物</li> <li>• りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• ホワイトシチュー</li> <li>• 茹で野菜ドレッシング和え</li> </ul>
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• さんまの蒲焼(缶詰)</li> <li>• 豚汁</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 麻婆豆腐</li> <li>• ブロッコリーのマヨネーズ和え</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• おでん</li> <li>• 酢の物</li> </ul>
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 味噌汁(もやし、しめじ)</li> <li>• 納豆</li> <li>• かぼちゃの旨煮</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 鱈のムニエル</li> <li>• 野菜スープ</li> <li>• みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 親子煮</li> <li>• 白菜の煮びたし</li> </ul>
4日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 洋風炒り卵</li> <li>• ポトフ</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 豚肉の生姜焼</li> <li>• ほうれん草のお浸し</li> <li>• りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 鯖の味噌煮(缶づめ)</li> <li>• けんちん汁</li> </ul>
5日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 味噌汁 (わかめ、じゃがいも、玉ねぎ)</li> <li>• 厚揚げの煮物</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 卵焼き(レトルト)</li> <li>• すいとん汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 肉団子の甘酢和え</li> <li>• キャベツの塩昆布和え</li> </ul>
6日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• ほうれん草の卵とじ</li> <li>• 味噌汁(なめこ、豆腐)</li> <li>• 味付けのり</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• カレーライス</li> <li>• 福神漬け</li> <li>• 小松菜のおかか和え</li> <li>• みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• ほっけの塩焼き</li> <li>• 五目汁</li> <li>• 切干大根のサラダ</li> </ul>
7日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 高野豆腐のひじき煮</li> <li>• きのことスープ</li> <li>• 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• アジの塩焼き(レトルト)</li> <li>• いとこ煮</li> <li>• キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• チャーハン</li> <li>• 水餃子スープ</li> </ul>

## 炊き出し献立 1 日目

## 1 日分栄養量

エネルギー：1847kcal、たんぱく質：66.4g、脂質：45.9g、炭水化物：285.6g、食塩相当量：7.9g

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	( 人分)	作り方
朝	【ごはん】 ごはん	180g		
	【卵の中華スープ】 卵 ねぎ 中華だし ごま油 こしょう 水	40g 10g 5g 2g 0.02g 150ml		①ねぎは斜め切り、卵は溶いておく。※卵は腐敗したものがないか1つずつお椀に割りいれて確認する。 ②鍋に水と中華だしを入れ、煮立たせる。 ③ねぎを加える。 ④溶いた卵を少しずつ加える。 ⑤ごま油を加え、こしょうで味を整える。
	【ほうれん草のごま和え】 ほうれん草(冷凍) 黒ごま(すりごま) 砂糖 濃口醤油 酒	70g 6g 4g 5g 5g	A	①ほうれん草は解凍させる。 ②①とAをボウルに入れ、和える。
	【牛乳】 牛乳	200ml		
	昼	【ごはん】 ごはん	180g	
【みそちゃんこ煮】 白菜 人参 生しいたけ 生鮭(冷凍) 里芋(冷凍) 木綿豆腐 だし汁 味噌 塩 酒 濃口醤油		45g 20g 10g 60g 30g 50g 150ml 6g 0.3g 1g 1g		①材料は食べやすい大きさに切る。 ②だし汁を煮立たせ、白菜、人参、しいたけを入れて煮る。しばらくしたら、鮭、里芋を加えて煮る。 ③火が通ったら、味噌、塩、酒を加え少し煮込む。 ④木綿豆腐を加え、少し煮た後、最後に醤油を加える。
【チンゲン菜の炒め物】 チンゲン菜 しめじ 豚ひき肉 オイスターソース サラダ油		50g 10g 20g 5g 2g		①チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取り除き食べやすい大きさにさく。 ②油をしき、ひき肉を加え、火が通ったら①を入れ、加熱する。 ③オイスターソースを加える。
【りんご】 りんご		150g		

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
夕	【ごはん】ごはん	180g		
	【ホワイトシチュー】 鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 牛乳 油 ホワイトシチュールウ 水	50g 30g 50g 40g 20ml 2g 18g 適宜		①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。 ②玉ねぎはくし切り、じゃがいもと人参は食べやすい大きさに切る。 ③サラダ油をしき、鶏肉を加え、表面が白くなったら、②を加え炒める。 ③分量の水(ルウのパッケージに記載の量を参考)を加えて、あくを取りながら煮る。 ④牛乳とルウを加えて、煮る。
	【茹で野菜ドレッシング和え】 カットキャベツ もやし 人参 ドレッシング	40g 25g 5g 10g		①人参は短冊に切る。 ②①とキャベツ、もやしをさっとゆで、水分をしっかりと切ってから冷まし、ドレッシングで和える。

#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	603	19.9	17.9	87.3	3.5
昼食	638	28.3	11.6	104.5	2.0
夕食	606	18.2	16.4	93.8	2.4
合計	1847	66.4	45.9	285.6	7.9

## 炊き出し献立 2 日目

## 1 日分栄養量

エネルギー：1935kcal、たんぱく質：69.0g、脂質：53.2g、炭水化物：292.5g、食塩相当量：7.2g

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	( 人分)	作り方	
朝	【ごはん】 ごはん	180g			
	【さんまの蒲焼】 さんまの蒲焼 (缶詰またはレトルト)	80g			
	【豚汁】 豚もも肉(うす切り) 大根 人参 白菜 こんにゃく だし汁 味噌 サラダ油	30g 30g 10g 20g 10g 150ml 10g 3g			①大根、人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。 こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。 ②鍋にサラダ油をしき、豚肉の色が変わるまで炒めた後、①を加え、炒め合わせる。 ③だし汁を加え、材料が柔らかくなるまで煮込み、味噌を加える。
	【牛乳】 牛乳	200ml			
	【ごはん】 ごはん	180g			
	【麻婆豆腐】 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生しいたけ サラダ油 水 豆板醤 砂糖 味噌 塩 酒 片栗粉 水	100g 20g 10g 40g 5g 70ml 1g 2g 1g 1g 1g 3g 適量			①木綿豆腐はさいのめに切り、ザルで水気を切っておく。ねぎ、しいたけは粗みじん切りに切る。 ②A の調味料を合わせておく。 ③サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったらねぎ、しいたけを加えさらに炒める。 ④②を加え、ひと煮たちしたら木綿豆腐を加え、さっくり混ぜ合わせ、全体に火を通す。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
昼	【ブロッコリーの マヨネーズ和え】 ブロッコリー(冷凍) カニかまぼこ マヨネーズ	60g 10g 7g			①冷凍ブロッコリーを自然解凍させる。カニかまぼこは割いておく。 ②①とマヨネーズを和える。
	【バナナ】 バナナ	100g			

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
夕	【ごはん】ごはん	180g		
	【おでん】 がんもどき さつま揚げ 卵 大根 人参 じゃがいも 早煮結び昆布(乾燥) だし汁 砂糖 濃口醤油 酒	30g 30g 40g 70g 30g 50g 2g 300ml 4g 8g 2g		①大根は2cm位の輪切りに、人参は1cmくらいの輪切りにする。じゃがいもは4等分に切り、水にさらす。こんにゃくは三角に切り、下ゆです。卵は固ゆでし、殻を剥いておく。がんもどきは湯通ししておく。 ②だし汁で大根、人参を煮る。やわらかくなったら、その他の材料、調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
	【酢の物】 カットキャベツ カットわかめ(乾) 人参 砂糖 塩 酢	30g 0.5g 5g 4g 0.5g 5g		①人参はいちょう切りにする。キャベツと人参は、茹でて水気を切り、冷ましておく。カットわかめは水で戻し、水気をきる。 ②①とAを和える。

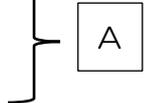
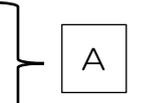
栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	743	32.5	26.7	89.6	2.7
昼食	605	16.1	15.1	104.5	1.7
夕食	587	20.4	11.4	98.4	2.8
合計	1935	69.0	53.2	292.5	7.2

## 炊き出し献立 3 日目

エネルギー：1725kcal、たんぱく質：70.0g、脂質：36.8g、炭水化物：270.9g、食塩相当量：6.2g

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	( 人分)	作り方
朝	【ごはん】 ごはん	180g		
	【味噌汁】 小ねぎ もやし しめじ 味噌 だし汁	5g 25g 20g 10g 150ml		①小ねぎは小口切り、しめじは石づきを取り除き、ばらしておく。 ②鍋にだし汁をつくり、材料を入れて加熱する。 ③味噌を溶き入れる。
	【納豆】 納豆 濃口醤油	40g 5g		
	【かぼちゃの旨煮】 かぼちゃ(冷凍) 豚ひき肉 めんつゆ(ストレート) 水 サラダ油	70g 30g 5g 50ml 2g		①かぼちゃを解凍する。 ②鍋にサラダ油をしき、ひき肉を炒めたあと、かぼちゃ、めんつゆ、水を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
	【牛乳】 牛乳	200ml		
昼	【ごはん】 ごはん	180g		
	【鱈のムニエル】 鱈(冷凍) 塩 こしょう 薄力粉 有塩バター 【付け合せ】 アスパラガス トマト	100g 0.5g 0.02g 5g 10g 30g 50g		①解凍した鱈の水気をふきとり、塩・こしょうをして、10分置く。 ②水気をふきとり、薄力粉をまぶす。 ③フライパンにバターを入れ、バターが泡立ってきたら①を入れて焼く。魚の色が変わったら、ひっくり返して火を通す。 ④付け合わせのアスパラガスは、ゆでて、食べやすい大きさに切り、トマトは 8 等分にくし切りにして添える。
	【野菜スープ】 カットキャベツ じゃがいも ミックスベジタブル(冷凍) ベーコン コンソメ こしょう 水	50g 50g 20g 15g 1.5g 0.02g 150ml		①じゃがいもとベーコンを食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水とじゃがいもを入れ、加熱する。沸騰したら、キャベツ、ミックスベジタブル、ベーコンを入れてさらに加熱する。 ③材料が柔らかくなったら、コンソメとこしょうで調味する。
	【果物】 みかん	100g		

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
夕	【ごはん】 ごはん	180g		
	<b>【親子煮】</b> 卵 鶏むね肉(皮なし) ねぎ 濃口醤油 砂糖 酒 みつば(生) 	40g 40g 20g 5g 3g 2g 1g		①卵は、溶いておく。 ※卵は腐敗したものがないか1つずつお椀に割りいれて確認。 ②鶏肉は一口大に切る。ねぎは5mm幅程度の斜め切りにする。みつばは適当な長さに切る。 ③鍋にAを入れて煮立て、②の鶏肉を煮る。鶏肉に火が通ったらねぎを加えて煮る。 ④仕上げに溶き卵を流し入れ、火を通し、適当な固さになったら火を止める。 ⑤器に盛り付け、みつばをのせる。
	<b>【白菜の煮びたし】</b> 白菜 人参 油揚げ 砂糖 薄口醤油 だし汁 	70g 5g 5g 2.5g 5g 150ml		①白菜は2~3cm幅に切る。人参と油揚げは、短冊切りにする。 ②鍋にAを入れて蓋をして煮る。野菜がしんなりしたら出来上がり。

#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	571	20.7	12.7	91.7	2.5
昼食	664	28.5	15.3	101.3	2.0
夕食	490	20.8	8.8	77.9	1.7
合計	1725	70.0	36.8	270.9	6.2

炊き出し献立 4 日目

エネルギー：1987kcal、たんぱく質：69.4g、脂質：60.5g、炭水化物：284.9g、食塩相当量：6.7g

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	( 人分)	作り方
朝	【ごはん】 ごはん	180g		
	【洋風炒り卵】 卵 玉ねぎ 有塩バター 塩 こしょう コンソメ	40g 20g 2g 0.2g 0.02g 0.4g		①玉ねぎは、薄くスライスする。 ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。 ③塩、こしょう、コンソメを加えた後、溶いた卵を炒め合わせる。
	【ポトフ】 ウインナー じゃがいも カットキャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー(冷凍) コンソメ 塩 こしょう 水	30g 80g 50g 30g 20g 40g 3g 0.3g 0.02g 150ml		①玉ねぎ、じゃがいも、人参を食べやすい大きさに切る。 ②鍋に①とウインナー、コンソメ、水を入れ、柔らかくなるまで煮込む。 ③最後にブロッコリーを加え、加熱する。
	【牛乳】 牛乳	200ml		
昼	【ごはん】 ごはん	180g		
	【豚肉の生姜焼き】 豚肩ロース(うす切り) 玉ねぎ 生姜 濃口醤油 酒 砂糖 サラダ油	60g 20g 3g 5g 5g 0.5g 2g		①A を合わせたものに、豚肉を入れて下味をつける。 ②熱したフライパンにサラダ油を入れた後に、①を加え、色が変わるまで炒める。 ③玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
	【ほうれん草のお浸し】 ほうれん草(冷凍) かつお節 濃口醤油	50g 1g 3g		①ほうれん草は解凍しておく。 ②ボウルに①、醤油、かつお節を加え和える。
	【りんご】 りんご	150g		

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
夕	【ごはん】 ごはん	180g		
	【鯖の味噌煮】 鯖の味噌煮缶	100g		
	【けんちん汁】 大根 人参 ごぼう(ささがき・水煮) 生しいたけ こんにゃく 木綿豆腐 ねぎ サラダ油 味噌 だし汁	50g 10g 20g 10g 20g 60g 10g 5g 10g 150ml		①大根、人参はいちょう切りに、しいたけは石づきを取り除き、薄くスライスする。こんにゃくは手でちぎり、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいのめ切りにする。 ②鍋にサラダ油をしき、木綿豆腐とねぎ以外の材料を炒める。 ③だし汁を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。 ④味噌で味付けし、木綿豆腐とねぎを加えてひと煮立ちさせる。

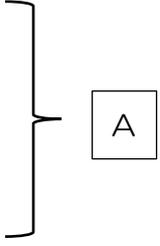
#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	728	24.5	23.0	104.1	3.0
昼食	599	17.8	14.8	96.3	1.3
夕食	660	27.1	22.7	84.5	2.4
合計	1987	69.4	60.5	284.9	6.7

## 炊き出し献立 5 日目

エネルギー：1959kcal、たんぱく質：55.8g、脂質：54.9g、炭水化物：305.2g、食塩相当量：7.4g

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	( 人分)	作り方
朝	【ごはん】 ごはん	180g		
	【厚揚げの煮物】 厚揚げ もやし にら 麺つゆ(ストレート) 濃口醤油 水	50g 50g 15g 10g 5g 50ml		①厚揚げは湯通しして、一口大に切る。にらは3cm程度の長さに切る。 ②鍋に麺つゆ、醤油、水を入れて煮立て、厚揚げともやしを入れて煮る。 ③材料に火が通ったら、にらを加えて、火を通す。
	【味噌汁】 じゃがいも カットわかめ(乾) 玉ねぎ 味噌 だし汁	30g 1g 20g 10g 150ml		①じゃがいもは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。 ②鍋に水、じゃがいもを入れて加熱する。わかめ、玉ねぎを加え、さらに加熱し、味噌を加える。
	【牛乳】 牛乳	200ml		
昼	【ごはん】 ごはん	180g		
	【卵焼き】 卵焼き(レトルト)	50g		
	【すいとん汁】 薄力粉 水 豚ばら肉 大根 かぼちゃ(冷凍) 小ねぎ かまぼこ しめじ 濃口醤油 みりん だし汁	20g 10g 40g 40g 20g 5g 10g 20g 8g 8g 150ml	又は冷凍だんご	①薄力粉に水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく練る。ラップして15分おく。 ②大根はいちょう切り、かぼちゃは解凍しておく。小ねぎは小口切りにする。かまぼこは0.5cm幅に切る。しめじは石づきを取り除き、ばらしておく。豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。 ③鍋にだし汁を入れて煮立たせ、豚ばら肉、大根、かぼちゃを入れる。大根に火が通ったら、かまぼこ、しめじ、一口大にちぎったすいとんを入れる。 ④すいとんに火が通ったら、醤油、みりんで味つけをする。 ⑤器に盛り付け、小ねぎをのせる。
【バナナ】 バナナ	100g			

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
夕	【ごはん】 ごはん	180g		
	<b>【肉団子の甘酢和え】</b> 肉団子(冷凍) 60g 人参 10g 玉ねぎ 20g ピーマン 20g サラダ油 2g 砂糖 5g 酢 1g ケチャップ 5g 中華だし 0.5g 水 30g 片栗粉 2g <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;">  </div>			①冷凍肉団子は半解凍させる。 ②人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。 ③Aの調味料を合わせておく。 ④鍋に油を熱し②を炒め、油がまわったら①を加えさらに炒め合わせる。 ⑤合わせておいたAを加え、しばらく煮る。 ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
	<b>【キャベツの塩昆布和え】</b> カットキャベツ 70g きゅうり 10g 塩 0.5g トマト 40g 塩昆布 2g 白ごま 3g ごま油 4g			①キャベツは、熱湯に通し冷ます。きゅうりは、斜めにスライスして塩をふり、10分程度おく。 ②きゅうりの水分をしぼる。 ③キャベツときゅうりを塩昆布、白ごま、ごま油で和える。トマトは食べやすい大きさに切り、添える。

栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	586	20.5	14.6	91.1	3.4
昼食	775	21.0	22.0	120.9	2.0
夕食	598	14.3	18.3	93.2	2.0
合計	1959	55.8	54.9	305.2	7.4

## 炊き出し献立 6 日目

エネルギー：1766kcal、たんぱく質：61.6g、脂質：43.7g、炭水化物：273.5g、食塩相当量：8.0g

区分	献立名・食材名	分量(1 人分)	( 人分)	作り方
朝	【ごはん】 ごはん	180g		
	【ほうれん草の卵とし】 ほうれん草(冷凍) 卵 濃口醤油 みりん 砂糖 だし汁 サラダ油	70g 40g 4g 9g 1g 100ml 2g		①ほうれん草は解凍しておく。卵は溶いて調味料を加えて混ぜておく。 ②フライパンにサラダ油をしき、ほうれん草を炒める。しんなりしたら卵を加え、混ぜながら卵に熱を入れる。
	【味噌汁】 なめこ 豆腐 ねぎ 味噌 だし汁	15g 30g 5g 10g 150ml		①なめこはザルに入れ、熱湯をさっと回しかけておく。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ②鍋にだし汁を煮たせ、なめこ、豆腐を加えて火を通す。 ③味噌を溶き入れ、最後にねぎを加える。
	【味付けのり】 味付けのり	3g		
	【牛乳】 牛乳	200ml		
昼	【カレーライス】 ごはん 豚こま切れ肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 カレールウ 水	180g 25g 40g 40g 20g 1g 18g 適宜		①じゃがいも、人参は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし切りにする。 ②鍋にサラダ油を熱し、豚こま切れ肉を加え、火を通す。 ③②に①を加え、玉ねぎが透明になるまで加熱する。 ④水を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑤あくを取り、火を止めて、カレールウを加える。 ⑥材料が柔らかくなるまで煮込み、ごはんに乗せて完成。
	【福神漬け】 福神漬け	5g		
	【小松菜のおかか和え】 小松菜 ホールコーン缶 濃口醤油 花かつお	80g 10g 3g 1g		①小松菜は沸騰した湯で茹で、水気を絞り、5cm程度の幅に切る。 ②ボウルにホールコーン、小松菜を混ぜ、濃口醤油、花かつおを加えて和える。
	【みかん】 みかん	100g		

区分	献立名・食材名	分量 1 人分	( 人分)	作り方
夕	【ごはん】 ごはん	180g		
	【ほっけの塩焼き】 ほっけの塩焼き(レトルト)	60g		
	【五目汁】 大根 人参 ごぼう(ささがき・水煮) 薄揚げ こんにゃく 小ねぎ 濃口醤油 塩 だし汁	20g 10g 10g 15g 10g 10g 3g 0.4g 150ml		①大根と人参はいちょう切り、薄揚げは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。こんにゃくは湯通しし、手でちぎる。 ②だし汁に小ねぎ以外の①とごぼうを加え、柔らかくなるまで加熱する。 ③濃口醤油、塩で味をつけ、最後に小ねぎを加える。
	【切干大根の炒め煮】 切干大根 さつま揚げ サラダ油 酒 砂糖 濃口醤油	5g 10g 3g 3g 1g 5g		①切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。さつま揚げは細く切る。 ②鍋にサラダ油を熱し、①と調味料を加え、炒め煮にする。

#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	607	22.1	16.2	90.5	2.3
昼食	589	14.7	11.8	105.1	2.7
夕食	570	24.8	15.7	77.9	3.0
合計	1766	61.6	43.7	273.5	8.0

## 炊き出し献立 7 日目

## 1 日分栄養量

エネルギー：1896kcal、たんぱく質：73.9g、脂質：44.7g、炭水化物：293.8g、食塩相当量：6.6g

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
朝	【ごはん】ごはん	180g		
	【高野豆腐のひじき煮】 高野豆腐(乾) 車麩(乾) ひじき(乾) 干しいたけ 人参 さやいんげん 塩 サラダ油 水 白だし(16倍濃縮) みりん	20g 5g 2.5g 5g 20g 5g 0.5g 3g 150ml 20g 20g		<p>①高野豆腐、車麩、ひじき、干しいたけは水で戻し、水気をきる。</p> <p>②高野豆腐は2cm角に切り、車麩は食べやすい大きさに、しいたけと人参は細切りにする。さやいんげんは、塩茹でしておく。</p> <p>③サラダ油を熱したフライパンに車麩を3分炒め、Aを加える。煮立ったら、高野豆腐を加え、落とし蓋をして中火で10分煮る。</p> <p>④③にひじき、干しいたけを加え、さらに5分煮つめる。器に盛り、塩ゆでしたさやいんげんを添える。</p>
	【きのこのスープ】 まいたけ しめじ 小ねぎ 酒 濃口醤油 だし汁	50g 50g 10g 15g 3g 150ml		
	【牛乳】牛乳	200ml		
	【ごはん】ごはん	180g		
【アジの塩焼き(レトルト)】	60g			
昼	【いとこ煮】 大根 人参 里芋(冷凍) ごぼう(ささがき・水煮) 板こんにゃく 油揚げ 小豆(乾) 水 濃口醤油 塩	50g 25g 30g 25g 25g 20g 20g 250ml 9g 1g		<p>①小豆は柔らかく煮る。</p> <p>②油揚げとこんにゃくは湯通す。</p> <p>③大根、人参はイチョウ切り、油揚げは短冊切り、こんにゃくは手でちぎり、里芋は食べやすい大きさに、ごぼうはささがきにする。</p> <p>④鍋に③と水を加え、柔らかく煮る。</p> <p>⑤野菜等が、柔らかくになったら、小豆、醤油、塩を加える。</p>
	【キウイ】キウイ	100g		

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
夕	【チャーハン】 ごはん 卵 サラダ油 ハム 人参 ねぎ サラダ油 塩 こしょう 濃口醤油	180g 40g 2g 10g 10g 10g 3g 1g 0.02g 0.8g		①ハム、人参、ねぎは粗みじん切りにする。 ②卵は炒り卵にしておく。 ③ハム、野菜、ごはんを炒め、調味料で味をつけた後、炒り卵を加える。  ※ごはんを炒めることができない場合は、具材を炒めて調味し、ごはんに混ぜる。
	【水餃子スープ】 水餃子(冷凍) にら 白菜 鶏ガラスープの素 水 ごま油 塩 こしょう	30g 10g 25g 1.5g 150ml 1g 0.5g 0.02g		①にらは5cm程度の長さに切り、白菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ、加熱する。 ③白菜、水餃子を加え、柔らかくなるまでさらに加熱する。 ④塩、こしょう、ごま油を加え、味をととのえる。 ⑤最後ににらを加え、軽く火を通す。

#### 栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
朝食	715	27.3	19.0	109.1	1.9
昼食	675	32.7	12.0	106.7	1.6
夕食	506	13.9	13.7	78.0	3.1
合計	1896	73.9	44.7	293.8	6.6

## だし汁の作り方

### 【基本のだし(1番だし)】

材料	重量
水	500ml
かつお節	10g
昆布	6cm程度

### 【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分浸ける。
- ② 弱火にかけ、昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したらかつお節を加える。
- ④ 1～2分煮て火を止める、かつお節が沈むまでそのままおく。
- ⑤ 万能こし器やペーパータオルでこす。

### 【昆布だし】

材料	重量
水	500ml
昆布	10cm程度

### 【作り方】

- ① 昆布は乾いた布で軽く拭く。
- ② 昆布は分量の水につけて30分程おく。
- ③ 弱火で火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

### 【顆粒だし】

材料	重量
水	500ml
顆粒だし	3g

### 【作り方】

- ① 水に顆粒だしを加え、加熱して温める。

