

- ④ 調達した食料に不足がないかチェックします。

(★「食料調達不足一覧表」画面)

- 1) 調達食品を、料理区分の食品名のプルダウンから選んでください。  
⇒ その食品に対する必要量と不足分が表示されます。
- 2) 調達(供給)量を入力します。 ⇒ 必要量に対して不足する量が示されます。

**調達目安一覧表**  
\* 1食(朝、昼、夕食)につき各区分の食品を1種類調達

区分	食品名	必要量	調達(供給)量	不足分	備考
主食材料	ごはん	1日分	7.0 kg	5.0 kg	2.0 kg
	食パン(6つ切り)	1日分	70.0 枚	枚	20.0 枚
		1日分			

- 3) 不足がない場合は、赤いセルが消失します。料理区分毎に赤いセルが消失するように食品を調達してください。

**調達目安一覧表**  
\* 1食(朝、昼、夕食)につき各区分の食品を1種類調達

区分	食品名	必要量	調達(供給)量	不足分	備考
主食材料	ごはん	1日分	7.0 kg	5.0 kg	kg
	食パン(6つ切り)	1日分	70.0 枚	20 枚	枚
		1日分			

★「食料調達目安表（性、年齢別）」

食料調達不足一覧表を性、年齢別に仕分けしています。

★「食料備蓄目安表」

災害発生に備えた食料備蓄の目安を示しています。

⑤ その他

★「信濃の国食事バランスガイド」

- ・ 参考資料として、長野県版食事バランスガイド「信濃の国食事バランスガイド」を示してあります。
- ・ 料理区分や食事の組み合わせ方が示されていますので参考にしてください。

★「栄養士の皆様へ」

基準栄養量の設定及び変更等については、ここを参照してください。

4 設定内容（現時点の設定状況）

※給与栄養目標量（変更可）

身体活動別エネルギー量（1日当たり）

身体活動レベル	低い	ふつう（基準）	高い
0歳（乳児）	650		
1～5歳	1,400		
6～9歳及び70歳以上女性	1,600	1,800	2,000
10～69歳女性及び70歳以上男性	2,000	2,200	2,400
10～69歳男性	2,400	2,600	2,800

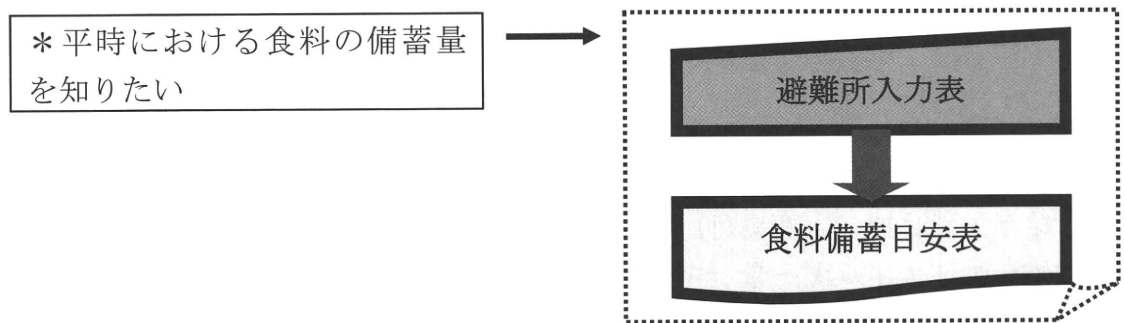
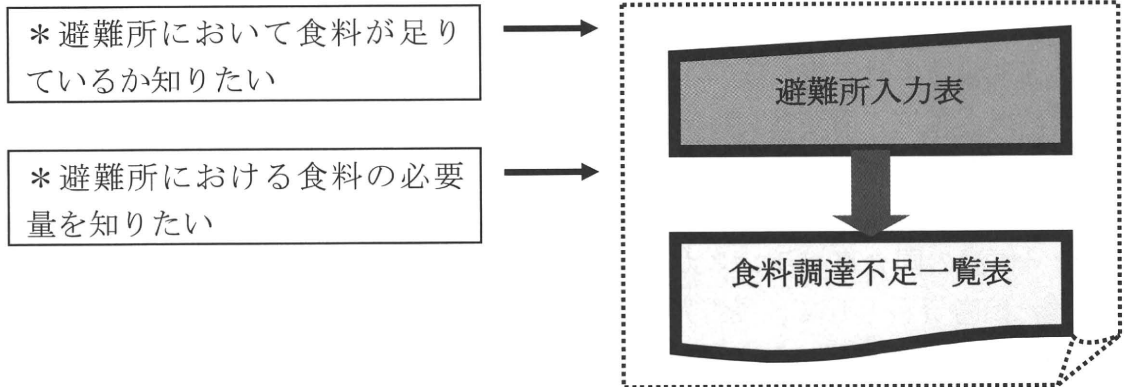
※乳児用粉ミルク（1人1日当たり）

粉ミルク（14%濃度）	調乳水	出来上がり
110g	700ml	780ml

参考文献等

- ・ 厚生労働省：日本人の食事摂取基準〔2005年版〕、〔2010年版〕
- ・ 日本栄養士会監修：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル. 第一出版（2006）
- ・ 厚生労働省：「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書（2010）
- ・ 早瀬仁美他：「日本人の食事摂取基準（2010年版）」に基づく食事バランスガイドのサービング数設定方法の検討. 栄養学雑誌 Vol.68,193~200（2010）

※ こんな時は・・・（この表を使ってできること）



# 非常災害用 長野県版献立表

平成22年度作成

長野県保健所管理栄養士協議会

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	米	100		
	ゆで卵	卵 塩	1個 0.5		マヨネーズなど
	みそ汁	かぼちゃ(冷凍) 玉ねぎ ぶなしめじ 味噌 だしの素 水	30 20 20 9 0.5 150ml		野菜はあるもので
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 果物缶詰	1個(100g) 1切(60g)		桃、ミカン、パイナップル等あるもので使用
	混ぜごはん	米 ツナ缶詰 人参 ひじき(乾) A { だし汁 しょうゆ みりん 酒 砂糖	100 18 10 3 10 10 6 5 3	①米を炊く。 ②ひじきは、水で戻す。 ツナ缶、人参、ひじきをAの調味料で煮る。 ③炊けた①に、②を混ぜる。	ちくわ、油揚げなど
昼	実だくさん汁	豚細切れ 豆腐 大根 人参 こんにゃく 長ネギ A { 水 だしの素 しょうゆ 塩 ごま油	20 50 40 15 10 10 150 1.5 3 0.4 4	①食材は、一口大に切る。豆腐は、ざっとくずし、水をきっておく。 ②鍋にごま油を入れ、ねぎと豆腐以外の食材を入れて、炒める。 ③②にAを全て入れて煮る。最後に豆腐、ねぎを入れてひと煮立ちさせる。	鶏肉など 凍り豆腐など 白菜、ジャガ芋など
	果物	バナナ	1本		あるもので
	ごはん	米	100		
夕	鶏肉のトマト煮込み	鶏もも肉(皮なし) 薄力粉 食塩 こしょう 油 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン A { ホールトマト 水煮缶 酒 固形コンソメ こしょう ブロッコリー マヨネーズ	70 3 0.4 適宜 6 1 30 20 10 30 10 2 適宜 2個 6	①食材を食べやすい大きさに切る 鶏肉は、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす ②鍋に、にんにく、玉ねぎを入れて炒め、その後、②の肉を入れて炒める。 しめじ、ピーマンを入れて炒め、Aを入れて煮込む。 ③ブロッコリーを茹でる(付合わせ)	豚肉など 人参など
	青菜の塩昆布和え	小松菜 えのきたけ 塩昆布	50 20 10	①食材を茹で、塩昆布と和える	ほうれん草、キャベツなど ぶなしめじなど
	ごはん	米	100		

エネルギー 1904kcal たんぱく質 61.5g 塩分 8.8g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

2

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	こめ	100		
	納豆	納豆 (納豆たれ、辛子)	40		ふりかけ、なめたけ、佃煮など
	乾物みそ汁	凍り豆腐(細切り) カットワカメ(乾) 切干大根 だし(粉末) みそ 水	4 1 8 0.5 12 150	①切干大根は水戻して、水気を絞る。 ②鍋に水とだしを入れ、沸騰したら①の 大根、凍り豆腐、カットワカメを入れる。 ③②が煮えたらみそを加える。	ふ、油揚げ 野菜が手に入れば加える
	浅漬け	白菜 にんじん 塩昆布 しょうが	50 12 4 4	①白菜はひと口大に切る。にんじん、しょうがは千切りにする。(にんじんはゆがいてもよい) ②ボウルなどに①と塩昆布を入れて混ぜよく馴染ませる	キャベツ きゅうりでもよい
	かぼちゃいとこ煮	かぼちゃ ゆで小豆(缶) 砂糖 食塩 水	50 25 6 0.1 200	①かぼちゃは皮付きのままひと口大に切る。 ②鍋に①とひたひたの水を入れて煮る。 ③ゆで小豆を加え、砂糖、食塩で味付けする。	さつまいも
昼	蒲焼どんぶり	こめ 水	100 110		
		さんま蒲焼(缶詰) 玉ねぎ 鶏卵 だし(粉末) しょうゆ みりん 水	40 50 50 1 4 2	①玉ねぎは薄切りにする。 ②鍋に水、調味料、缶詰の汁、玉ねぎを入れて煮る。 ③②に火が通ったらさんま蒲焼を加え、溶き卵を回し入れて、しっかり火を通す。	さんま蒲焼 ⇒いわし蒲焼缶、 焼き鳥(タレ)缶 玉ねぎ⇒長ねぎ
	酢の物	カットワカメ(乾) 玉ねぎ 酢 さとう 食塩	4 50 15 4 0.3	①カットワカメは水で戻す。 ②玉ねぎは薄切りにし、熱湯を回しかけてしばらくおき、水気を切る。 ③調味料を合わせ、①、②を和える。	トマト、しらす干しを加えてもよい ※じゃこを加えるときは食塩を加えない
	果物	りんご	100	①洗って6~8等分し、芯を取る。	缶詰、季節の果物
夕	ごはん	米	100		
	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 砂糖 みりん しょうゆ だし汁	50 100 50 30 3 3 15 15	1 豚肉は適当な大きさに切っておく。 じゃがいもは、1つを2~4つに切る。 玉ねぎはくし型、人参は乱切りにする。 2 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらじゃが芋、玉ねぎを加え炒める。 3 油がまわったら、だし汁をひたひたに入れる。 4 強火で煮立たせ、じゃがいもが軟らかくなったら人参と調味料を加え、煮る。	
	サラダ	レタス トマト ドレッシング	30 40 5	レタスは洗って、適当な大きさにちぎり、水気を切る。トマトは洗って、くし型に切る。 器に盛って好みのドレッシングをかける。	キャベツ、きゅうり ブロッコリー、 ゆで人参など
	漬物	つぼ漬	20		

エネルギー 1981kcal たんぱく質 62.5g 塩分 9.1g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

3

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	パン	食パン、ロールパン等 マーガリン ジャム	90 5 8		
	たまごスープ	ベーコン 白菜 にんじん 玉ねぎ しめじ 鶏卵 コンソメ 食塩 コショウ 水	6 30 12 30 6 25 1.3 0.5 150	①ベーコンは短冊切り、白菜はざく切り、にんじんは半月～いちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐしておく。 ②鍋に水を入れて火にかけて、コンソメ、①の野菜を加えて煮る。 ③火が通ったら、食塩、コショウで味付けし、溶きたまごを回しいれる。	なくてもよい ベーコン ⇒ウインナー(缶) 具沢山炒り卵 ⇒白菜いれない ⇒鶏卵50g
	チーズ	プロセスチーズ	15		炒り卵に入れてもよい
	果物	りんご	100		缶詰、季節の果物
	ごはん	こめ	90		
昼	鶏の竜田揚げ	とりもも しょうゆ みりん 酒 おろししょうが でんぷん(片栗粉) 油	100 9 3 2 3 5 7	①しょうゆ、みりん、酒、おろししょうがを混ぜ合わせる。 ②ぶつ切りのとりもも肉を①に漬け込む。 ③②の汁気をはらい、片栗粉をまぶす。 ④③を油で揚げる(油温150度→180度)	30分くらい漬ける
	温野菜サラダ	にんじん キャベツ じゃがいも フレンチドレッシング	20 50 40 30	①にんじんはひと口大の乱切り、じゃがいもは、にんじんと同じ大きさ、キャベツはざく切りにしてゆでる。 ②水気をしっかり切り、ドレッシングをかける。	レタスなど ※ ツナ缶追加してもよい
	フルーツゼリー	オレンジゼリー	80		
	カレーライス	こめ 豚もも肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 カレールウ 水	90 30 30 20 50 0.8 20 100	①豚肉はひと口大、玉ねぎは薄切り、にんじん、さつまいもは半月～いちょう切りにする。 ②鍋に油を熱し、①の野菜を炒める。 ③②に火が通ったら水を加え、沸騰したら、油揚げを加える。 ④具が煮えたらカレールウを加える。	(乾うどん) 魚缶詰、油揚げ 手に入る野菜などで さつまいも、かぼちゃ
夕	大根サラダ	大根 ホタテ貝柱水煮(缶) 細ねぎ ポン酢 マヨネーズ	70 12 3 5 4	①大根は皮をむいて千切りにし、熱湯をとおす。 ②細ねぎは小口切りにする。 ③ホタテ貝柱缶の汁気を切り(缶汁はカレーに加える)、①と混ぜる。 ④ポン酢とマヨネーズを混ぜ、②と和える。ねぎを散らす。	水菜、レタスなど 貝柱⇒ちりめんじゃこ ⇒味付け魚フレーク ⇒ツナ缶 ポン酢⇒しょうゆ
	福神漬	福神漬	15		

エネルギー 2014kcal

たんぱく質61.1g

塩分 8.8g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

4

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	精白米	100		
	味噌汁	もやし こまちふ / 青菜 みそ / だしの素 水	20 2 / 10 12 / 0.5 150		ある材料で
	ボイルウインナー	ウインナー	2本(40g)	ゆでる	
	ひじきと切干の煮物	芽ひじき(乾) 切干大根 油あげ にんじん 油 さとう しょうゆ	5 5 7 10 2 3 6	①ひじき、切干大根は水でもどす。 ②人参は千切りにする。 ③鍋に油を入れ油あげ以外の材料を先に炒め、水を加えて煮る。 ④油あげを入れてしばらく煮たら調味料で味を整える。	材料はすべて揃わなくてよい
	つぼ漬けあえ	白菜 つぼ漬け しょうゆ	60 3 1	白菜をゆでて、つぼ漬とあえる。 味は調整する	キャベツ、きゅうりなど しその実漬けなど
	牛乳	牛乳	本(200cc)		ヨーグルト、乳製品等
昼	中華丼	精白米 豚もも肉(こま切り) 白菜 ゆでたけのこ うずら卵水煮缶 いか短冊切り 玉ねぎ にんじん さやえんどう(冷) ごま油/中華だし しょうゆ / 塩 かたくり粉 水	100 30 70 15 20 10 30 10 5 1 / 1 3 / 0.3 2 100	①油を入れ、肉を炒める。 ②火が通りにくいものから先に入れ、水を加えて煮る。 ③調味料で味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。	ごはん、八宝菜とし別盛でもよい きゃべつなど  えび ねぎ  ※ 材料はすべて揃わなくてよい
	みそドレサラダ	ブロッコリー キャベツ かに風味かまぼこ みそ / 酢 マヨネーズ	30 30 10 4 / 2 6	①ブロッコリーはゆでる。 ②キャベツは千切りにする。 ③調味料で和える。	ある材料で可  なくてもよい マヨネーズのみでも可 ドレッシングでも可
	みかん	みかん	1個(100g)		季節の果物
	ごはん	精白米	100		
	魚の風味揚げ	めかじき(冷) 塩 / 酒 青のり 小麦粉 卵 油	60 0.3 / 2 0.3 5 5 7	①かじきは、塩、酒で、下味をつける ②青海苔、小麦粉、卵で衣を作る ③魚に衣をつけて揚げる	他の魚でも可 ・フライにしてもよい ・酒、醤油、生姜で下味をつけ、片栗粉を衣にして揚げると竜田揚げになる。
かきたま汁	卵 えのきだけ みつば 塩 / しょうゆ 水 片栗粉	20 20 10 0.7 / 3 150 1	①とき卵にしておく。 ②材料を切る。 ③鍋に水を入れ火がとおりにくいものから先にゆでる。 ④味を整え、みつばを最後に入	しめじなど  青菜でも可	
ポテトのごまみそあえ	じゃがいも 白すりごま/みそ みりん / さとう	60 2 / 7 1 / 3	①じゃがいもは一口大に切りゆでる。 ②調味料をあわせ、①とあえる。	里芋(冷凍)、さやいんげんなど	
ひたし	ほうれんそう(冷) 白菜 しょうゆ	50 20 5			

2040Kcal たんぱく71.6g 塩分9.9g



## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

5

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	米	100	米は洗って、炊飯する。	
	みそ汁	白菜	40	①白菜は洗って、一口大に切る。人参	キャベツなど
		じゃがいも	30	じゃがいもは薄切り。	
		人参	10	②なべに水と野菜を入れ煮えたら、調	
		みそ	10	味料、味噌を加える。	
	風味調味料/水	0.5/150			
ごまちくわ	ちくわ みりん こいくちしょうゆ 砂糖 黒いりごま	60 1 1 1 0.8	①ちくわは縦半分になり、3等分する。 ②なべに調味料を入れ火にかけ、ちくわを加えて炒る。 ③最後にゴマをふり混ぜる。		
煮びたし	小松菜 油揚げ みりん めんつゆ	60 20 3 5	①食材は切っておく。 ②小松菜、油揚げをゆでこぼし、調味料を入れてさっと煮る。		
味付けのり	味付けのり	3			
果物	りんご	200		缶詰、季節の果物	
昼	親子どんぶり	米	100	①米は洗って、炊飯する。	
		たまねぎ	30	①玉ねぎ、生しいたけ、なるとはせん	
		生しいたけ	10	切りにする。	
		水	40	②なべに水を入れ野菜を煮る。	
		鶏もも肉こま切り	30	③鶏肉を加え、調味する。	
		みりん/砂糖	4 / 2	④なるとを加え、最後にとき卵でとじる。	
しょうゆ		10			
なると	10				
卵	50				
中華スープ	長ネギ しめじ 乾燥わかめ 中華スープの素 こしょう / 白ごま 水	30 20 0.5 4 0.01 / 150	①ねぎは斜め切り。しめじはほぐしておく。 ②なべに湯を沸かし、スープの素をとかし、材料を入れさらに煮る。 ③調味料を加える。わかめを入れる。		
ヨーグルト	加糖ヨーグルト	100			
漬物	白菜浅漬け	20		きゅうり浅漬け キムチ漬けなど	
夕	わかめごはん	米	100	①米は洗って、炊飯する。	
		わかめご飯の素 ちりめんじゃこ	1 3	②ごはんは炊き上がったなら、わかめご飯の素と乾煎りしておいたじゃこを加えよく混ぜる。	
	マーボー豆腐	油	4		
		豚ひき肉	30		
		長ねぎ	30		
しめじ		10			
水	100				
もめん豆腐	60				
マーボー豆腐のもと	30				
おひたし	ほうれん草	40	1野菜はすべて切りよく洗う。		
	白菜	30	2なべに湯を沸かし、野菜をゆでる。		
	人参	10	3水にとって冷まし、調味料であえる。		
	こいくちしょうゆ	4			
けずり節	0.5				
野沢菜漬け	野沢菜漬け	20		*夏はインゲンやきゅうりの味噌あえなど	

エネルギー 1,937Kcal たんぱく質 69.9g 塩分 10.4g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

6

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	米	100		
	みそ汁	大根 人参 乾燥わかめ みそ だしの素 水	40 10 1 10 0.5 150	①大根、人参はいちょう切りにする。 ②湯を沸かし、大根、人参を入れる。 ③軟らかくなったら、みそ、だしの素、乾燥わかめを入れ、味を整える。	
	味付いわし	味付いわし缶詰	40		鮭缶、鮪の油漬缶など
	お浸し	白菜 かつお節 しょうゆ	70 0.5 5	①白菜をゆでてざるにとり、手早く冷ましてざく切りにし、軽く水気をしぼる。 ②しょうゆ、かつおぶしで和える。	キャベツなど
	味付のり		3		
	ヨーグルト		90		
	昼	ごはん	米	100	
シチュー		鶏むね肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 サラダ油 水 シチューの素 牛乳 塩・こしょう	50 50 50 20 2 200 19 30	①鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を一口大に切る。 ②鍋に油を熱し、1を炒める。 ③水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ④一旦火を止め、シチューの素を加えよく混ぜる。 ⑤シチューの素がとけたら、再び火をつけ、とろみがついたら牛乳を加える。 ⑥塩コショウで味を整える。	白菜、かぼちゃを入れてもよい
フルーツポンチ		パイン缶(カットタイプ) みかん缶	20 30	パイン缶とみかん缶を合わせ、器に盛る。	季節の果物でも
夕	ごはん	こめ	100		
	すまし汁	油揚げ(薄揚げ) 白菜 大根 にんじん しめじ 長ねぎ だし(粉末) しょうゆ 塩 水	10 30 20 10 20 10 0.5 3 0.5 150	①油揚げは短冊切りにする。 ②白菜はざく切り、大根、にんじんはいちょう切り、しめじは子房に分ける。 ねぎは斜めに切る。 ④鍋に水とだしを入れ、野菜を加えて煮る。 ⑤具が煮えたらしょうゆで調味する。	油揚げ⇒ 豚肉、鶏肉  みそ味でもよい
	天ぷら	さつまいも たまねぎ 竹輪 小麦粉 水 油 食塩	30 30 45 18 30 8 0.3	①さつまいも、玉ねぎは8mmくらいの輪切りにする。 ②竹輪は縦半分にしてから、長さを半分 に切る。 ③小麦粉を水で溶いて天ぷらの衣とす る。 ④中温(180度くらい)で揚げ、塩を振る。	手に入る野菜で
	漬物	たくあん	20		

エネルギー 1934kcal たんぱく質 56.8g 塩分 8.2g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

7

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	パン	食パン(6枚切り) はちみつ バター	2枚(120g) 10 4		ロールパンなど ジャムなど
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナーソーセージ 玉ねぎ(薄切り) キャベツ(ざく切り) 人参(いちよう切り) コーン(缶詰) マカロニ コンソメ 塩 こしょう 水	2本 30 15 10 10 15 1.2 0.5 適宜 180ml	①水を熱し、マカロニを入れる。 マカロニがやや柔らかくなったら、 ウインナーと野菜を入れる。 ②調味料で味を調える。	ベーコンなど 白菜など
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト パインアップル缶詰	100 2枚(80g)		桃、ミカン、パイナップルなどあるものを使用
昼	ごはん	米	100		
	鮭フライ	鮭フライ(冷) 油 ソース キャベツ ミニトマト マヨネーズ	60 6 9 30 3個 6	①鮭を揚げる ②キャベツは千切りにし、ミニトマトと一緒に①に添える。	レタス、水菜など ドレッシングなど
	味噌汁	ふ じゃが芋(ひと口大) 小松菜(3cm幅) えのきたけ 味噌 だしの素 水	3 30 20 15 9 0.5 150ml	*野菜はあるものを使用する	さつまいも、かぼちや白菜、キャベツなど ぶなしめじ、椎茸など
夕	ごはん	米	100		
	エビのチリソース	冷凍ボイル海老 にんにく 生姜 長ネギ ごま油 水 鶏ガラスープの素 濃口醤油 砂糖 酒 トマトケチャップ 豆板醤 水 片栗粉	80 1 1 20 8 33 1.3 2 3 5 15 2 10 3	①海老は湯通ししておく。 にんにく、生姜、長ネギはみじん切りにする。 ②フライパンにごま油をひき、①の野菜を炒め、海老、調味料を全て入れる。 ③水溶き片栗粉でとろみをつける。	鶏肉など なくてもよい 玉ねぎなど なくてもよい
	青菜の和え物	ほうれん草 もやし すりごま 醤油 こしょう	70 30 1 4 適宜		小松菜など
	果物	みかん	1個(100g)		果物はあるもので

エネルギー 1926kcal たんぱく質 67.2g 塩分 8.2g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

8

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	米	100		
	みそ汁	玉ねぎ さつまいも みそ だしの素 水	20 40 10 0.5 150	①玉ねぎは千切り。さつまいもは1cm厚さのいちよう切りにする。 ②湯を沸かし、①を入れる。 ③さつまいもが軟らかくなったら、みそ、だしの素を入れる。	さつまいも⇒ かぼちゃ、じゃがいも
	焼魚	焼鮭(冷凍)	60	袋のまま湯銭で温め、皿に盛る。	
	ふろふき大根	大根 (だし用こんぶ みそ 砂糖 酒)	100 適量 6 0.8 1	①大根は乱切りにし、だし汁で軟らかく煮る。 ②鍋に、みそ、砂糖、酒を合わせ、火が通るまで練りながら火にかける。 ③大根を器に盛り、みそをかける。	
	牛乳		1本(206)		
昼	ソースカツ丼	米 水 ひと口かつ 油 中濃ソース しょうゆ ケチャップ 砂糖 酒 きゃべつ	100 90 9 6 3 2 1 2 30	①ごはんを炊く。きゃべつは千切りにする。 ②鍋にソース、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酒を合わせ混ぜながら火を通す。 ③一口かつを油で揚げる。 ④器にごはんを盛り、キャベツを敷いた上にかつを乗せ、ソースをかける。	
	サラダ	レタス コーン トマト ドレッシング	30 10 20 5	レタスは洗ってちぎる コーンは、ざるにあけ水気を切っておく。 トマトはくし型に切る。 器に盛って、ドレッシングをかける。	レタス、コーン⇒ キャベツ、きゅうり ブロッコリーなど トマト⇒ゆで人参
	果物	りんご(1/4個)	80		季節の果物、缶詰
	ごはん	米	100		
夕	みそ汁	えのきだけ 焼麩 ねぎ 味噌 だしの素 水	20 1.5 5 10 0.5 150	①えのきだけは石づきを取り、2センチ長さ に切る。ねぎは小口切りにする。 ②湯を沸かしえのきだけ、ねぎを入れる。 ③火が通ったらみそ、だしの素をいれ、麩 を入れる。	きのこならなんでも
	厚揚げの煮物	厚揚げ 鶏むね肉 里芋(冷凍) 人参 油 しょうゆ みりん 砂糖 酒 だしの素	50 40 60 30 1 10 6 2 3 0.3	①厚揚げは1枚を6等分に切る。鶏肉はぶ つ切り、人参は乱切りにする。 ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。色が変 わったら里芋、人参、厚揚げを入れて、ひ たひたのだし汁と調味料を加える。 ③沸騰後、静かに10分程煮る。里芋が柔ら かくなったら火を止める。しばらく置いて味 を含ませたら、器に盛る。	里芋⇒じゃがいも
	お浸し	ほうれん草 もやし 味付ポン酢 かつおぶし	60 30 5 0.5	①ほうれん草はゆでて、水に取り、水気を 絞って3cmくらいに切る ②味付ポン酢、かつおぶしで和える。	ほうれん草⇒ 小松菜など
	ごはん	米	100		

エネルギー 2,027Kcal たんぱく質 69.9g 塩分 8.8g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

9

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	ごはん	精白米	100		
	味噌汁	玉ねぎ 凍り豆腐(汁用) わかめ 和風だしの素 みそ / 水	20 3 0.3 0.5 12 / 150		野菜はあるもので
	厚焼き卵(冷)	厚焼き卵(冷) レタス ミニトマト マヨネーズ(袋入り)	50 20 30 7	ポイルする 付け合せ	オムレツなどでも可 旬の野菜
	里芋煮付け	里芋(冷) 人参 さとう / みりん しょうゆ 和風だしの素	60 20 2 / 0.5 6 0.3	①鍋に水を入れ、人参をゆでる。 ②調味料で味を整え、里芋を入れ、 煮含める。	里芋(冷)⇒ じゃがいも、大根など
	ふりかけ	ふりかけ	2		
	ヨーグルト	ヨーグルト	1個(100g)		
	昼	ごはん	精白米	100	
豚肉生姜焼き		豚もも肉 酒 / しょうゆ おろし生姜 油	70 3 / 4 1 2	①調味料につけておく ②炒める	鶏肉でもよい 下味をさとう、みりん しょうゆにしてもよい
野菜のうま煮		大根 ゆでたけのこ にんじん こんにやく 生揚げ さやいんげん(冷) ごま油 / 酒 みりん / しょうゆ	35 20 15 25 20 7 1 / 2 5 / 7	①材料は一口大に切る。 ②炒め煮する。 ③汁が残っているくらいで火を止める ④煮汁と一緒に盛り付ける	大根⇒ れんこん、ごぼうなど  生揚げ⇒ 油揚げ、ちくわ、肉など
甘酢あえ		きゃべつ きゅうり パインアップル缶 酢 さとう 塩	30 25 25 4 2 0.6	①キャベツは一口大に切り、ゆでる。 ②きゅうりは、輪切りにする ③甘酢で材料をあえる。	白菜など  なくてもよい
夕	ごはん	精白米	100		
	さばみそ煮	さばみそ煮(冷)	75	ポイルする	
	五目汁	大根 ごぼう さやえんどう(冷) 豆腐 長ネギ しょうゆ 塩 みりん 和風だしの素	25 15 10 20 10 4 0.8 1 0.5		旬の野菜
	ポパイサラダ	ほうれんそう(冷) ホールコーン(冷) ロースハム サラダ油 酢 しょうゆ 塩	50 20 10 1 1 2 0.2	ゆでる ゆでる  ①調味料を混ぜ、材料で和える。	きゃべつ ブロッコリー、きゅうりなど なくてもよい
	果物	キウイフルーツ	1/2個(60)		季節のフルーツ

1910Kcal たんぱく68.1g 塩分9.8g

## 炊き出し献立(1日分)2000Kcal

10

	料理名	材料名	1人分(g)	作り方	備考/展開例
朝	パン 野菜スープ	バターロール 3個	90	①野菜は洗って、一口大に切る。人参 ジャガイモは薄切り。 ②なべに水と野菜を入れ煮えたら、イ ンスタントスープをだまにならないよう に加えてさらに煮る。	
		キャベツ	30		
		ジャガイモ	20		
		人参	10		
		コンクリームスープ(粉末)	12		
	こしょう	0.1			
	水	150			
朝	ウィンナー炒め	ウィンナー	30	①ピーマンは種をとりザク切り、玉ねぎ は薄切りして、洗う。 ②なべに油を熱し、野菜をいため、ウイ ンナーを加える。 ③コンソメを砕いて入れ、水・こしょうを 加えふたをししばらく煮る。	
		ピーマン	20		
		玉ねぎ	20		
		サラダ油	2		
		コンソメ	3		
	こしょう	0.01			
	水	5			
	マーガリン	マーガリン 1個	15		
	牛乳	牛乳 1本	206		牛乳が飲めない人は ヨーグルトなど
昼	ごはん ハヤシライス	米	100		
		油	2		
		おろしにんにく	0.3		
		牛ももコマ肉	30		
		ジャガイモ	50		
		玉ねぎ	50		
		人参	20		
		水	130		
		ハヤシルウ	18		
		トマトピューレ	3		
	グリーンピース	5			
	野菜サラダ	キャベツ	30		
		大根	20		
きゅうり		20			
カニフレーク		10			
	青じそドレッシング	10			
果物	みかん	200		缶詰、季節の果物	
夕	ごはん	米	100		
		筑前煮			
	筑前煮	油	2		
		鶏肉	30		
		こんにやく	40		
		れんこん	30		
		人参	30		
		みりん	2		
		砂糖	1.5		
		しょうゆ	8		
	きぬさや	10			
	ごぼうサラダ	切りごぼう	30		
		きゅうり	15		
ロースハム		15			
マヨネーズ		8			
白すりごま		1			
みそ汁	玉ねぎ	30		えのき、野菜のかわり はあるもので	
	えのきたけ	10			
	乾燥わかめ	0.5			
	味噌	10			
	風味調味料	0.5			
	水	150			
ミニトマト	ミニトマト	50	ミニトマトは洗う。		

エネルギー 2,140 Kcal たんぱく質 62.6g 塩分 10.4g

例

# 料理明細一覧表(主食)

1日目・昼

料理名 **混ぜごはん**      調理方法 **煮**      料理区分 **魚・和風・煮・主食**

エネルギー 469Kcal    タンパク質 10.3g    脂質 5.1g    塩分 1.8g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
米	100	米 炊飯 ひじき(戻す)  調味 + 戻しひじき、人参、ツナ缶 * 汁気がなくなるまで煮る ごはんと混ぜる
ひじき(乾) (戻す)	3	
人参(いちょう切り)	10	
ツナ缶詰	18	
だし汁	10	
しょうゆ	10	
みりん	6	
酒	5	
砂糖	3	

2日目・昼

料理名 **蒲焼どんぶり**      調理方法 **煮**      料理区分 **魚卵・和風・煮・主食**

エネルギー 551Kcal    タンパク質 20.3g    脂質 11.4g    塩分 1.8g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
こめ	100	ご飯を炊く
水	110	
玉ねぎ(薄切り)	50	玉ねぎ(薄切り) + 調味料、缶詰の汁、水 + さんま蒲焼 + 溶き卵      十分加熱すること
だし(粉末)	1	
しょうゆ	4	
みりん	2	
水	50	
さんま蒲焼(缶詰)	40	
鶏卵(割りほぐす)	50	

料理名

カレーライス

調理方法

煮

料理区分

肉・洋風・煮・主食

エネルギー 576kcal タンパク質 14.8g 脂質 11.7g 塩分 2.2g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
こめ	100	ご飯を炊く
水		
サラダ油	0.8	油
玉ねぎ(薄切り)	30	+
にんじん(いちょう切り)	20	玉ねぎ
じゃがいも(いちょう切り)	50	にんじん
水	100	じゃがいも
豚もも肉(3cm切り)	30	豚肉
カレールウ	20	+
		水
		+
		カレールウ

料理名

中華丼

調理方法

炒煮

料理区分

肉・中華・炒煮・主食

エネルギー 495Kcal タンパク質 17.2g 脂質 7.5g 塩分 1.4g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
精白米	100	ごはんを炊く
ごま油	1	
豚もも肉(こま切り)	30	ごま油
いか短冊切り	10	+肉 いか → 炒める
ゆでたけのこ(短冊切り)	15	+ゆでたけのこ、にんじん
にんじん(短冊切り)	10	+玉ねぎ
玉ねぎ(薄切り)	30	+白菜
白菜(ざく切り)	70	
しょうゆ	3	
塩	0.3	↓
中華だし	1	水、調味
水	100	+
かたくり粉(水どき 1:1)	2	片栗粉
うずら卵水煮缶	20	+
さやえんどう(冷)(ボイル)	5	うずら卵
		(冷)さやえんどう



料理名 **親子どんぶり**調理方法 **煮**料理区分 **肉・和風・煮・主食**

エネルギー 556.8 Kcal タンパク質 21.0 g 脂質 11.7 g 塩分 1.9 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
米	100	ご飯を炊く
たまねぎ せん切り	30	水
生しいたけ せん切り	10	
水	30	+
とりももコマ	40	野菜を煮る
みりん	4	+
砂糖	2	とりにく
しょうゆ	10	+
なると せん切り	10	調味
卵 ほぐす	50	+
		なると
		+
		卵でとじる

料理名 **わかめごはん**

調理方法

料理区分 **和風・主食**

エネルギー 360.6 Kcal タンパク質 6.9 g 脂質 0.9 g 塩分 0.6 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
米	100	ご飯を炊く
わかめごはんの素	1	+
ちりめんじゃこ から炒りする	3	
		具を混ぜる

料理名

ソースカツ丼

調理方法

揚

料理区分

肉・和風・揚・主食

エネルギー 582kcal タンパク質 14.0g 脂質 15.7g 塩分 1.5g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
米	100	ご飯を炊く
水		
中濃ソース	6	鍋に調味料を合わせ加熱
しょうゆ	3	
ケチャップ	2	
砂糖	1	
酒	2	
きゃべつ(せん切り)	30	せん切り 十分水気を切る
ひと口かつ	90	かつを油で揚げる
油	9	ごはん+きゃべつ+かつ+ソースの順に盛り付ける

料理名

ハヤシライス

調理方法

煮

料理区分

肉・洋風・煮・主食

エネルギー 591.6 Kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12 g 塩分 1.9 g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
米	100	ご飯を炊く
油	2	油
おろしにんにく	0.3	+
牛ももコマ肉	30	にんにく炒め、牛肉炒める
水	100	+
人参 いちょう切り	20	水、野菜入れて煮る
玉ねぎ うす切り	50	+
ジャガイモ 角切り	50	調味
ハヤシルウ	18	+
トマトピューレ	3	グリーンピース
グリーンピース 茹で	5	

# 料理明細一覧表(汁物)

1日目・朝

料理名 **みそ汁**

調理方法 **煮**

料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー 49Kcal タンパク質 2.7g 脂質 0.8g 塩分 1.3g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
かぼちゃ(冷凍)	30	+
玉ねぎ(薄切り)	20	かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ
ぶなしめじ	20	+
味噌	9	調味
だしの素	0.5	

1日目・昼

料理名 **実だくさん汁**

調理方法 **炒煮**

料理区分 **野菜・和風・煮・汁物**

エネルギー 123Kcal タンパク質 7.6g 脂質 7.9g 塩分 1.5g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
ごま油	4	ごま油
豚こま切れ	20	+
大根(いちょう切り)	40	豚こま切れ
人参(いちょう切り)	15	+
こんにゃく(1cm角薄切り)	10	大根、人参、こんにゃく
水	150 ml	+
豆腐(くずす→水切り)	50	水
だしの素	1.5	豆腐
しょうゆ	3	
塩	0.4	
調味		
長ネギ(小口切り)	10	+
		長ネギ

料理名

乾物みそ汁

調理方法

煮

料理区分

野菜・和風・煮・汁物

エネルギー 68kcal タンパク質 4.2g 脂質 2.0g 塩分 2.0g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
だし(粉末)	0.5	+
切干大根(水で戻し、水気を絞る)	8	だしの素
凍り豆腐(細切り)	4	+
カットワカメ(乾)	1	切干大根、凍り豆腐、わかめ
みそ	12	+
		みそ

料理名

たまごスープ

調理方法

煮

料理区分

野菜・洋風・煮・汁物

エネルギー 142kcal タンパク質 6.6g 脂質 10.5g 塩分 1.6g

食品名	1人分量 (g)	作り方・注意事項
水	150 ml	水
コンソメの素	1.3	コンソメの素
ベーコン(短冊切り)	6	+
白菜(ざく切り)	30	→ベーコン、野菜
にんじん(いちょう切り)	12	+
玉ねぎ(薄切り)	30	塩・こしょう
しめじ	6	溶き卵 (十分加熱だが、煮すぎない)
食塩	0.5	
コショウ		
鶏卵(溶く)	25	