

災害時炊き出しメニュー①

	献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
朝	<コッパパン> ※ コッパパン	70 g	280 g	<コンソメスープ> ①人参をいちょう切り、玉ねぎをスライス、キャバツを食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れ火にかけて、具材を入れて煮立たせる。 具材が柔らかくなったらコンソメを入れて塩こしょうで味を調える。	コッパパン ※表示を確認
	<コンソメスープ> キャバツ	30 g	120 g		コンソメ ※表示を確認
	玉ねぎ	10 g	40 g		牛乳
	人参	10 g	40 g		
	※ コンソメ	1.5 g	6 g		
	水	120 g	480 g		
	塩こしょう	少々			
	<牛乳> ※ 牛乳	200 ml	800 ml		

エネルギー 319 kcal | たんぱく質 13.2 g | 脂質 10 g | 食塩相当量 1.8 g

	献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー
昼	<ごはん> 精白米	75 g	300 g	<厚揚げと豚肉の煮物> ①人参は短冊切り、玉ねぎも同じくらいのスライス、厚揚げは一口大に切る。 ②フライパンにごま油を入れて熱し、肉、野菜、油揚げの順に炒める。 すべてに火が通ったら合わせた調味料を入れて絡める。 <塩昆布和え> ①胡瓜は食べやすい大きさに切る。オクラはさっと熱湯に通して小口切りにする。 ②①の野菜と塩昆布を和える。 (塩昆布が長くて食べにくかったら切る)	濃口しょうゆ ※表示を確認
	<厚揚げと豚肉の煮物> 豚ももこま肉	30 g	120 g		塩昆布 ※表示を確認
	厚揚げ	60 g	240 g		
	人参	10 g	40 g		
	玉ねぎ	15 g	60 g		
	ごま油	2 g	8 g		
	砂糖	1 g	4 g		
	※ 濃口しょうゆ	8 g	32 g		
	みりん	2 g	8 g		
	片栗粉	0.5 g	2 g		
<塩昆布和え> 胡瓜	50 g	200 g			
オクラ	25 g	100 g			
※ 塩昆布	2 g	8 g			

エネルギー 465 kcal | たんぱく質 19.1 g | 脂質 14 g | 食塩相当量 1.6 g

	献立	1人分	4人分	作り方	アレルギー	
夕	<ごはん> 精白米	75 g	300 g	<キーマカレー> ①にんにく、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、トマトは皮ごとみじん切りにする。 ②深さのあるフライパンで肉を炒め、油が出てきたらにんにくを加えて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎとピーマンとトマトを加える。 ③食材に火が通ったら刻んだルウを加えて蓋をして煮込む。 <サラダ> ①レタスは粗いみじん切りにし、胡瓜は薄くスライスする。 人参も同様にし、塩もみをして絞る。 玉ねぎはスライスし、塩もみして絞る。ハムは千切りにする。 ②食べる直前にマヨネーズと材料を合わせる。	カレールウ ※表示を確認	
	<キーマカレー> 合いびき肉	30 g	120 g		ハム ※表示を確認	
	トマト	20 g	80 g		マヨネーズ	
	玉ねぎ	25 g	100 g			
	ピーマン	10 g	40 g			
	にんにく	2 g	8 g			
	※ カレールウ	15 g	60 g			
	<サラダ> レタス	15 g	60 g			
	胡瓜	15 g	60 g			
	人参	5 g	20 g			
玉ねぎ	20 g	80 g				
※ ハム	10 g	40 g				
※ マヨネーズ	7 g	28 g				

エネルギー 494 kcal | たんぱく質 14.1 g | 脂質 18 g | 食塩相当量 2.0 g

1日合計 エネルギー 278 kcal | たんぱく質 46.4 g | 脂質 42.7 g | 食塩相当量 5.4 g