









災害時炊き出しメニュー②

献立		1人分	4人分	作り方	アレルギー	
朝	<ごはん>	精白米	75 g	300 g	<味噌汁> ①白菜を食べやすい大きさに切り、人参をちよう切りにする。 ②だし汁を火にかけて、具材を入れて煮立たせる。 ③だし汁が沸騰し、具材に火が通ったら一度火を止めて、味噌を溶き入れる。	さば缶 (味付き)  ※表示を確認
	<さば缶>	※ さば缶(味付き)	100 g	0 g		
	<味噌汁>	白菜	30 g	0 g		
		人参	20 g	0 g		
		味噌	10 g	0 g		
		だし汁	120 g	0 g		

エネルギー 498 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.1 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	<洋風炒り豆腐> ①ほうれん草はざく切り、玉ねぎとソーセージは1cm角に、人参は薄い短冊切りにする。卵は割りほぐしてチーズと合わせておく。 ②フライパンにサラダ油をひき、人参、玉ねぎ、ソーセージを入れて炒め、火が通ったら、ほうれん草、豆腐を入れて炒める。 ③材料に火が通ったら①の卵を流し入れて火を通す。	魚肉ソーセージ  ※表示を確認 卵  粉チーズ  コンソメ  ※表示を確認	
	<洋風炒り豆腐>	木綿豆腐	100 g	400 g			
		※ 魚肉ソーセージ	19 g	76 g			
		ほうれん草	38 g	152 g			
		玉ねぎ	25 g	100 g			
		人参	13 g	52 g			
		※ 卵	60 g	240 g			
		※ 粉チーズ	6 g	24 g			
		油	3 g	12 g			
		ケチャップ	15 g	60 g			
	<トマトスープ>	玉ねぎ	40 g	160 g			<トマトスープ>
		人参	15 g	60 g			①玉ねぎは薄切り、人参と大根はいちよう切り、ごぼうはささがきにする。生姜はすっておく。
	ごぼう	10 g	40 g	②鍋に水、トマト缶、野菜、大豆を入れて煮る。			
	大根	20 g	80 g	③具材に火が通ったらコンソメを入れて最後にこしょうを振る。			
	生姜	3 g	12 g				
	大豆水煮缶	13 g	52 g				
	トマト缶	100 g	400 g				
	※ コンソメ	2 g	8 g				
	水	35 ml	140 ml				

エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 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	<和風鶏ハンバーグ> ①長ねぎ、生姜はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。 ②①の材料とAの調味料を混ぜ合わせる。 (タネがゆるいようならパン粉を入れて調整する。) ③一人分に形成し、油をひいたフライパンで焼く。	卵  濃口しょうゆ  パン粉 	
	<和風鶏ハンバーグ>	鶏ひき肉	60 g	240 g			
		長ねぎ	10 g	40 g			
		※ 卵	5 g	20 g			
		生姜	5 g	20 g			
		ごま	3 g	12 g			
		小ねぎ	2 g	8 g			
		※ 濃口しょうゆ	3 g	12 g			
		みりん	3 g	12 g			
		味噌	1 g	4 g			
		※ パン粉	1 g	4 g			
		油	3 g	12 g			
	<塩ナムル>	ほうれん草	20 g	80 g			<塩ナムル>
		もやし	20 g	80 g			①ほうれん草は茹でて水気を絞り、適当な大きさに切る。もやしもさっと茹でて、水気を絞る。人参も千切りにしてさっと茹でて水気を絞る。
	人参	5 g	20 g	にんにくはすりおろす。			
	にんにく	1 g	4 g	②調味料と食材を和える。			
	ごま油	1 g	4 g				
	塩	0.1 g	0.4 g				
	ごま	0.5 g	2 g				

エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 0.8 g

1日合計 エネルギー 553 kcal たんぱく質 74.4 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 5.2 g