

3 資料

1) 献立名一覧表

【間食あり】

※ゴシック体太字は、災害時アンケートで常備しておいて欲しい食材を使っている料理です。

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
朝食	食パン (6枚切1枚=65g)	ホイッパーのケチャップ添え(40g)	野菜サラダ		バナナ1本 =100g	7
昼食	わかめうどん		こまつなポン酢		いちごヨーグルト	8
間食					ミルクレープ	9
夕食	ごはん(150g)	豆腐ステーキ	きゅうりの梅醤油かけ	中華スープ		10
朝食	ごはん(150g)	かまぼこ	わかめのみそ汁	味つけのり		12
昼食	親子丼		チーズ入り塩昆布和え		果物(桃缶)(60g)	13
間食					さつまいも団子	14
夕食	ごはん(150g)	魚の塩焼き	切干大根のごまサラダ	かぼちの煮物		15
朝食	ごはん(150g)	ゆで卵(M)	キムチのみそ汁	きゅうりの塩もみ		17
昼食	ツナスパゲッティ		ポテトサラダ ☆カレー味		みかんの缶詰 (60g)	18
間食					キャロットケーキ	19
夕食	梅しごはん	高野豆腐のから揚げ	ひじきとトマトのおかか和え	わかめスープ		20
朝食	食パン(6枚切1枚=60g)	ウインナー (1人=17g)	ツナサラダ		牛乳(200cc)	23
昼食	お好み焼き		春雨サラダ	干しいたけのみそ汁		24
間食					ポテトもち	25
夕食	ごはん(150g)	さばの甘辛煮	切干大根のごまマヨサラダ			26
朝食	パンケーキ		切干大根のカレー コールスロー		フルーツヨーグルト	28
昼食	しらすと海苔のパスタ		塩昆布サラダ	コンソメスープ		29
間食					さつまいもとりんごの オレンジ煮	30
夕食	麦ごはん	高野豆腐と野菜の甘酢煮		海藻サラダ		31
朝食	おかかおにぎり		ジャーマンポテト		ももの缶詰 (50g)	33
昼食	そうめんチャンプル		チヂミ	ほうれん草と海苔の スープ		34
間食					黒糖蒸しパン	35

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
夕食	ひじきごはん	豆腐バーグ	マカロニサラダ			36
朝食	ちりめん菜めし		コーンポタージュ			38
昼食	鮭フレークの混ぜご飯		ピーマンの塩昆布和え			38
間食					抹茶ういろう	39
夕食	さんまの缶詰で炊き込みご飯		とろろ昆布の吸い物	切干大根サラダ		40
朝食	野菜蒸しパン		さつまいもサラダ			42
昼食	冷汁そうめん					43
間食					洋風ブラマンジェ	43
夕食	黒大豆のお寿司		長ネギと卵のスープ	ホウレン草としめじのゴマ和え		44
朝食	ツナ缶と塩昆布のパスタ		ブロッコリーの梅和え			46
昼食	白飯(米75g)	ポークビーンズ				46
間食					あずき缶でぜんざい	47
夕食	白飯(米75g)		きのこの生姜スープ	ほうれん草の中華サラダ		48

主食、主菜、副菜をバランスよく。
最初の1口30回を目安にしっかり、
よく噛んで食べよう。
ゆっくり香りを嗅いで、深呼吸し
たり、うま味などを感じながら、身
体をリラックスさせよう。



【間食なし】

※ゴシック体太字は、災害時アンケートで常備しておいて欲しい食材を使っている料理です。

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
朝食	おにぎり(米160g)	ゆで卵(L)	ぱりぱりきゅうり			50
昼食	ごはん(150g)	大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋				51
夕食	煮込みパスタ		お茶漬け風和え物			52
朝食	きなこミルクパン		簡単ポテトサラダ	切干大根のスープ		54
昼食	サバ缶炊き込み		すいとん汁			55
夕食	ごはん(150g)	高野豆腐の卵とじ	かぼちゃと昆布の煮物			56
朝食	ホットケーキ	コンソメ煮			果物(バナナ100g)	59
昼食	和風パスタ		ポイル野菜のごまマヨ和え			60
夕食	ごはん(150g)	焼き鳥缶詰のポン酢煮	簡単松茸すまし汁			61
朝食	ごはん(150g)	里芋入り豚汁			果物(りんご50g)	63
昼食	豆腐どんぶり		キャベツの酢味噌和え		果物(みかん80g)	64
夕食	ごはん(120g)	ツナじゃが		野菜のごま和え		65
朝食	塩ぞうすい				果物(バナナ100g)	67
昼食	ツナトマトカレー			ひじきのマリネ		68
夕食	ごはん(150g)	厚揚げのおろしポン酢かけ	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁			69
朝食	ツナ卵炒め丼		じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え			71
昼食	梅おろしのパスタ		小松菜のなめ茸和え			72
夕食	ツナと切干大根の炊き込みご飯		春雨の和え物			73

【1日】

※ゴシック体太字は、災害時アンケートで常備しておいて欲しい食材を使っている料理です。

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
朝食	ごはん(150g)	スクランブルエッグ	きゅうりのおかか塩 昆布和え	味噌汁		75
昼食	ゆで大豆のドライカレー			切干し大根のサラ ダ	ミルクくずもち	76
夕食	ごはん(150g)	鶏肉と小松菜の煮 物	レンコンのきんぴら	人参のサラダ		78
朝食	ごはん(150g)	ミックスベジタブル の卵とじ	野菜のおかか煮	ほうれん草と海苔 の和え物		81
昼食	ごはん(150g)	豚肉のマリネ	きんぴらサラダ	そうめん入りの スープ		82
夕食	青菜のごはん	高野豆腐のオイル 焼き天つゆかけ	かぼちゃと桜えび の含め煮			84
朝食	ごはん(150g)	厚揚げのおかかま ぶし	レタスの和風サラ ダ		バナナヨーグルト	87
昼食	簡単混ぜずし	豚肉のごま焼き	小松菜の辛子和え			88
夕食	ごはん(150g)	鶏肉の月見蒸し	キャベツのごま酢	そうめん入りスープ		90

【1食】

朝食	鶏肉入りすいとん汁				果物(バナナ100g)	93
昼食	フライパンdeエビピ ラフ	大根と人参のアメ ちゃん煮	大根のモチモチ焼 き		ジャム蒸しパン	94
昼食	冷やしラーメン			チンゲンサイと梅 の和え物	てんぷらフレンチク ルーラー	96
昼食	ツナ缶でさつま		キャベツの塩昆布 サラダ	小松菜ののり和え	みたらし芋だんご、 にんじんとオレンジ の蒸しパン	98