目　　　　次

はじめに

目　　次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ1

１　【必読】八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする

「災害時３日間レシピ」の使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ4

２　献立表

　1)３日間の献立（間食あり）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プラン | 献立名 | Ｐ |
| ① | 1日目 | 朝食 | 食パン、ボイルウインナーのケチャップ添え、野菜サラダ、果物 | 7 |
| 昼食 | わかめうどん、こまツナぽん酢、いちごヨーグルト | 8 |
| 間食 | ミルクレープ | 9 |
| 夕食 | ごはん、豆腐ステーキ、きゅうりの梅醤油かけ、中華スープ | 10 |
| 2日目 | 朝食 | ごはん、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 | 13 |
| 間食 | さつまいも団子 | 14 |
| 夕食 | ごはん、魚の塩焼き、切干大根のごまサラダ、かぼちゃの煮物 | 15 |
| 3日目 | 朝食 | ごはん、ゆで卵、キムチのみそ汁、きゅうりの塩もみ | 17 |
| 昼食 | ツナスパゲティ、ポテトサラダ☆カレー味、果物 | 18 |
| 間食 | キャロットケーキ | 19 |
| 夕食 | 梅しそごはん、高野豆腐のから揚げ、ひじきとトマト | 20 |
| ② | 1日目 | 朝食 | 食パン、ウインナー、ツナサラダ、牛乳 | 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、さばの甘辛煮、切干大根のごまマヨサラダ | 26 |
| 2日目 | 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 | さつま芋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 |
| 3日目 | 朝食 | おかかおにぎり、ジャーマンポテト、桃の缶詰 | 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 |
| 夕食 | ひじきごはん、豆腐バーグ、マカロニサラダ | 36 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プラン | 献立名 | Ｐ |
| ③ | 1日目 | 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 |
| 2日目 | 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 |
| 3日目 | 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、ポークビーンズ | 46 |
| 間食 | あずき缶でぜんざい | 47 |
| 夕食 | 白飯、きのこの生姜スープ、ほうれん草の中華サラダ | 48 |

　2)３日間の献立（間食なし）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ50

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プラン | 献立名 | Ｐ |
| ④ | 1日目 | 朝食 | おにぎり、ぱりぱりきゅうり、ゆで卵 | 50 |
| 昼食 | ごはん、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 |
| 2日目 | 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、高野豆腐の卵とじ、かぼちゃと昆布の煮物 | 56 |
| 3日目 | 朝食 | ホットケーキ、コンソメ煮、果物 | 59 |
| 昼食 | 和風パスタ、ボイル野菜のごまマヨ和え | 60 |
| 夕食 | ごはん、焼き鳥缶詰のポン酢煮、簡単松茸すまし汁 | 61 |
| ⑤ | 1日目 | 朝食 | ごはん、里芋入り豚汁、果物 | 63 |
| 昼食 | 豆腐どんぶり、キャベツの酢味噌和え、果物 | 64 |
| 夕食 | ごはん、ツナじゃが、野菜のごま和え | 65 |
| 2日目 | 朝食 | 塩ぞうすい、果物 | 67 |
| 昼食 | ツナトマトカレー、ひじきのマリネ | 68 |
| 夕食 | ごはん、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 |
| 3日目 | 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 |

　3)１日間の献立・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ75

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プラン | 献立名 | Ｐ |
| ⑥ | 朝食 | ごはん、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、切干大根のサラダ、ミルクくずもち | 76 |
| 夕食 | ごはん、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 |
| ⑦ | 朝食 | ごはん、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、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てんつゆかけ、かぼちゃと桜えびの含め煮 | 84 |
| ⑧ | 朝食 | ごはん、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、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 |

　4)１食の献立・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ93

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| プラン | 献立名 | Ｐ |
| ⑨ | 朝食 | 鶏肉入りすいとん汁、果物 | 93 |
| ⑩ | 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 |
| ⑪ | 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 |
| ⑫ | 平成25年度市町行政栄養士等業務推進支援事業にて作成《災害時の家庭用メニューアラカルト》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 |

３　資料

1)献立名一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ100

2)栄養価一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ104

3)カセットコンロを使ったご飯の炊き方（家庭用）・・・・・・・・・・・・・Ｐ109

4)炊飯後の重量変化とカセットボンベの変化・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ110

5)鍋を使ったご飯の炊き方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ111

6)茹で時間１分のスパゲティー（家庭用）・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ112

7)戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方・・・・・・ ・・・・・・・・・・Ｐ113

8)サバイバル料理を体験しよう！（災害時に備えて）・・・・・・・・・・・・Ｐ114

9)家庭にある常備食品・調理用品のアンケート・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ116

　　 10)作成者紹介・連絡先一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ117