

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米		80g(1/2カップ)	800g(5合)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらがないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
主菜		ホワイトシチュー	魚肉ソーセージ		80g(1本)	800g(10本)	①たまねぎは1cm幅のくし形切り、じゃがいもとにんじんは2～3cmの乱切りにする。 ②魚肉ソーセージは、5mm幅の輪切りにする。 ③鍋に油をひき、たまねぎを加えてしんなりとするまで炒めたら、じゃがいもとにんじんを加え全体に油がまわるまで炒める。 ④分量の水(ルウのパッケージに記載の量を参考)を加えて、具材の中心部までしっかり火が通るまで煮込む。 ⑤魚肉ソーセージとコーン缶、ルウを加えて、ルウを溶かす。 ⑥牛乳を加えて、さらに中心部までしっかり火を通す。	【アレルギー対策】 ・魚肉ソーセージ、ルウ、牛乳を加える前に必要な分を取り分ける。 ・魚肉ソーセージは鶏肉や豚肉などで代替可能。 ・ルウ、牛乳はアレルギーフリーのカレールウや醤油、みそ、塩こしょうなどで代替可能。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。一晩寝かせることは絶対にしない。
副菜		ブロッコリーのごまドレッシング和え	ブロッコリー		60g(1/4株)	600g(2.5株)	①ブロッコリーは、小房に切り分ける。 ②ブロッコリーを熱湯で、中心部までしっかり火が通るまで茹でる。 ③ミックスベジタブルを熱湯で、中心部までしっかり火が通るまで茹でる。 ④粗熱がとれたのを確認し、ブロッコリーとミックスベジタブルをごまドレッシングで和える。	【アレルギー対策】 ・ごまドレッシングを加える前に、必要な分を取り分ける。 ・ごまドレッシングはアレルギーフリーのドレッシング、しょうゆ、みそ、塩、こしょうなどで代替可能。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。食べる直前にドレッシングと和える。

・とろみのある汁は冷めにくく、体が温まります。ホワイトシチュールウは別のルウにアレンジ可能です。
・災害時に不足しがちなビタミン、食物繊維をとれるような献立になっています。

エネルギー(kcal)	646	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	345
たんぱく質(g)	20.3	ビタミンB1(mg)	0.39
脂質(g)	22.7	ビタミンB2(mg)	0.65
炭水化物(g)	102.3	ビタミンC(mg)	58
食塩相当量(g)	3.8	カルシウム(mg)	180
食物繊維総量(g)	15.3	鉄(mg)	2.9

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		おから具入り おにぎり (2種 各1個)	バックごはん(200g入)		200g	10パック	①バックごはんはボイルする。 ②「なめ茸・おからパウダー」「まぐろ缶詰(オイルごと)・おからパウダー・マヨネーズ」をそれぞれ混ぜておく。 ③それぞれを具にしておにぎりをにぎり、のりで巻く。	【アレルギーの対策】 ・マヨネーズは卵不使用マヨネーズ使用。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。 ・握る際は、ビニール手袋もしくはサランラップを着用する。
			なめ茸(市販品)200g瓶		12g	120g(1/4カップ)		
			おからパウダー(市販品)		4g	40g(1/2カップ)		
			まぐろ缶詰(油漬)		6g	60g 1缶		
			おからパウダー		4g	40g(1/2カップ)		
			マヨネーズ(市販品)		5g	50g(大さじ3と1/2)		
			のり		3g	20枚		
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主菜		けんちん汁	木綿豆腐		40g	1丁(400g)	①木綿豆腐は水切りして手で一口大にくずす。 ②だいこん、にんじんは、厚さ5mmのいちよう切り。ぶなしめじは 石づきを切り落としほぐす。ねぎは、小口切り。こんにゃくは、スプーンで一口切り。さといもは、7～8mm幅の輪切り。 ③鍋に油を入れ、鶏ひき肉とねぎ以外の②を入れ軽く炒める。 ④だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮て木綿豆腐をくずしながら加える。 ⑤塩、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉を少量ずつ入れ、薄くとろみをつけ、ねぎを散らす。	【アレルギーの対策】 ・鶏ひき肉の代替として、豆腐を増量。もしくは、さば缶を使用。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。一晩寝させることは絶対にしない。
			鶏ひき肉		40g	400g		
			だいこん		30g	300g(7cm)		
			にんじん		15g	150g(1本)		
			ぶなしめじ		10g	100g(1パック)		
			根深ねぎ		10g	100g(1/2強)		
			こんにゃく		10g	100g(1/2枚)		
			さといも		20g	200g(4個)		
			調合油		0.2ml	2ml(小さじ1/2)		
			だし汁		160ml	1.6L		
			食塩		1g	10g(小さじ1弱)		
			こいくちしょうゆ		6ml	60ml(大さじ4)		
			片栗粉		2g	20g(大さじ1強)		
			水		5ml	50ml		
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		茹でキャベツの 塩昆布和え	キャベツ		80g	800g(1/2個)	①キャベツは3～4cm四方のざく切りにする。熱湯で1分ほど茹で、ざるにあげしっかり水を切り、冷ます。 ②ボウルにキャベツ、塩昆布、酢、ごま油入れて混ぜる。	【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。
			減塩塩昆布(市販品)		3g	30g(1袋)		
			酢		5g	50g(1/2カップ)		
			ごま油		2g	20g(大さじ1と1/2)		

・たんばく質や食物繊維が豊富に取れるおからパウダーを使用しています。いろいろな料理にちよい足出来るので、活用できます。

エネルギー(kcal)	586	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	186
たんばく質(g)	22.6	ビタミンB1(mg)	0.27
脂質(g)	16.2	ビタミンB2(mg)	0.27
炭水化物(g)	96.9	ビタミンC(mg)	27
食塩相当量(g)	3.3	カルシウム(mg)	147
食物繊維総量(g)	12.6	鉄(mg)	2.7

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食 主菜		ハヤシライス	精白米 水(炊飯用) たまねぎ にんじん ぶなしめじ 豚肉 もも(薄切り) 水 ハヤシルウ トマトケチャップ		100g(2/3カップ) 100ml(1/2カップ) 60g 30g 20g 60g 150ml 20g 3g(小さじ1/2)	1000g(約6カップ) 1L(5カップ) 600g 300g 200g 600g 1.5L 200g 30g(大さじ2強)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。 ⑥たまねぎはくし切り(3cm)、にんじんは薄いいちょう切り(1cm)、ぶなしめじは根元の石づきを切り落とし一口大にほぐす。豚肉は一口大に切る。 ⑦鍋に分量の水と豚肉と野菜を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、中火にしてしばらく煮る。 ⑧野菜が柔らかくなったら(菜箸などが刺さる程度)火を止め、ハヤシルウを溶かし入れる。再び火を付けトマトケチャップを混ぜ、とろみがつくまで煮る。	・茶碗1杯220gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。 【アレルギー対応】 ・豚肉、ルウを加える前に必要な分取り分ける。 ・ルウはアレルギーアレルフリーのハヤシルウやしょうゆ、みそ、塩こしょうなどで代替する。 【食中毒の対策】 調理はきちんと沸騰させ、加熱をする調理できたら2時間以内に喫食する。一晩寝かせることは絶対にしない。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		ツナとキャベツのソテー	まぐろ缶詰(油漬) キャベツ スイートコーン缶詰(ホール) 調合油 食塩 こしょう		8g 25g 5g 0.5g 0.1g(少々) 0.1g(少々)	80g 250g 50g 5g(小さじ1弱) 1g 1g	①まぐろ缶詰は汁を切る。キャベツは1cm短冊に切る。 ②油を熱し、まぐろ缶詰、キャベツ、コーン缶詰を中火で炒める。 ③水分をとり、塩、こしょうで調味する。	・普段料理に使用している食材を用いている。副菜も加熱調理を徹底することで、食中毒のリスクを減らす。まぐろ缶詰やレシピの野菜がない場合はほかの缶詰、野菜でも代用可能。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜2		バナナ	バナナ		100g(1本)	1kg(10本)		調理の手間を考え、調理不要の果物とした。 【アレルギー対応】 別の食材に変える。

・給食を参考に、自衛隊、食改はもちろん料理が苦手な人でも大量調理ができる献立にしました。
・すべての料理が加熱料理とし、食中毒に注意しています。また、給食で提供されている献立なので、子どもから高齢者まで食べられる料理です。被災した時は温かい汁物は落ち着くのでハヤシライスにしました。

エネルギー(kcal)	715	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	748
たんぱく質(g)	23.3	ビタミンB1(mg)	0.82
脂質(g)	16.3	ビタミンB2(mg)	0.32
炭水化物(g)	125.5	ビタミンC(mg)	40
食塩相当量(g)	2.5	カルシウム(mg)	77
食物繊維総量(g)	10.7	鉄(mg)	2.0

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米 水		80g(1/2カップ) 100ml(1/2カップ)	800g(5合) 1L(5カップ)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
主菜		鶏肉のトマト煮	若鶏肉もも だいず たまねぎ じゃがいも トマト缶詰(ホール) 食塩 こしょう 小麦粉 調合油 固形ブイヨン 上白糖 パルメザンチーズ	          	80g(1/3枚) 15g 20g(1/10個) 50g(1/3個) 100g(1/4缶) 0.1g 0.1g 2g(小さじ1弱) 3g(小さじ1弱) 1g(小さじ1/3) 2g(小さじ1弱) 2g(小さじ1)	800g(3と1/5枚) 150g 200g(1個) 500g(3と1/3個) 1,000g(2と1/2缶) 1g 1g 20g(大さじ2強) 30g(大さじ2強) 10g(大さじ1弱) 20g(大さじ2強) 20g(大さじ3強)	①鶏肉は3cm程度の食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。 ②たまねぎはくし形切り、じゃがいもは3cm程度の一口大に切って水にさらしておく。 ③フライパンに油を熱し、鶏肉を加えて炒める。 ④③にたまねぎ、じゃがいもを加え、炒める。 ⑤④にだいず、トマト缶詰、固形ブイヨン、上白糖を加え、煮込む。 ⑥盛り付けてからパルメザンチーズをふる。	【食中毒の対策】 ・調理はきちんと加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。
副菜		切り干しだいこんと青菜のごま炒め	切り干しだいこん(乾) こまつな 調合油 こいくちしょうゆ みりん 上白糖 いりごま	     	5g 80g(2/5袋) 3g(小さじ1弱) 3g(小さじ1/2) 2g(小さじ1/3) 1g(小さじ1/3) 5g(大さじ1/2)	50g 800g(4袋) 30g(大さじ2強) 30g(大さじ1と2/3) 20g(大さじ1強) 1/3) 50g(大さじ5)	①切り干しだいこんは水でもどし、柔らかくになったら熱湯でサッと茹でる。長ければ4cm幅に切り、手袋を付けて水気を絞る。 ②こまつなは4cm幅に切る。 ③フライパンに油を熱し、切り干しだいこんとこまつなを炒める。 ④こまつながしんなりしたら、混ぜ合わせた調味料を加え、炒める。	【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。

・粉チーズを加えて、カルシウムを摂取できます。パッククッキングでも調理可能です。主菜は焼鳥缶や鯖缶等でも代用可能です。

・副菜は切り干しだいこんで食物繊維の摂取ができます。ほうれん草やチンゲンサイでも代用できます。

エネルギー(kcal)	637	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	280
たんぱく質(g)	32.9	ビタミンB1(mg)	0.40
脂質(g)	22.9	ビタミンB2(mg)	0.41
炭水化物(g)	84.4	ビタミンC(mg)	59
食塩相当量(g)	1.2	カルシウム(mg)	284
食物繊維総量(g)	12.9	鉄(mg)	4.9

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米 水		80g(1/2カップ) 100ml(1/2カップ)	800g(5合) 1L(5カップ)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主菜		鯖じゃが	鯖缶詰みそ煮 じゃがいも にんじん たまねぎ 顆粒和風だし		50g (1/3缶) 80g (約1/2個) 30g (1/5本) 40g (1/5個) 1g (小さじ1/4)	500g (3と1/3缶) 800g (約5個) 300g (2本) 400g (2個) 10g (小さじ2と1/2)	①じゃがいもは2～3cm、にんじんは1cmのいちよう切り、たまねぎは1cmのくし切りにする。 ②①をひたひたの水で煮て、柔らかくなったら鯖缶を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。	・水煮缶を使用する場合は、みそやしょうゆを足して味をつけても良い。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		すいとん汁	薄力粉 水 だし汁 豚肉 油揚げ はくさい だいこん にんじん 生しいたけ 根深ねぎ みそ	  	40g (1/3カップ) 40ml程度 200ml(1カップ) 20g 15g (3/4枚) 40g 40g 15g (1/10本) 5g (1/3個) 15g (約1/10本) 9g (大さじ1/2)	400g (約3と1/2カップ) 400ml程度 2L(10カップ) 200g 枚) 400g (約1/5株) 400g (1/3本) 150g (1本) 50g (3と1/3個) 150g (約1本) 90g (大さじ5)	①豚肉は一口大、油揚げは1cm幅、はくさいは2cm幅、だいこんとにんじんは1cmのいちよう切り、しいたけは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。 ②鍋にだし汁と具材を入れ、具が柔らかくなるまで煮る。 ③小麦粉と水を溶いたものをスプーンですくい鍋に落とし入れる。 ④すいとんが煮えたら最後にみそを入れる。	・うどんがあればすいとんの代わりに煮込みうどんにしても良い。その際味付けはしょうゆベースにしても良い。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。一晩寝かせることは絶対にしない。

・支援物資で届くような缶詰や長期保存のきく粉もの(乾麺可)や根菜を利用したレシピです。
・缶詰や野菜類はその時に手に入るものを使用してください。
・被災時には水分不足が起こりやすいため、東部地域の住民になじみのあるうどん等を中心とした、汁物を提供できるとよいでしょう。

エネルギー(kcal)	693	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	310
たんぱく質(g)	27.8	ビタミンB1(mg)	0.45
脂質(g)	17.6	ビタミンB2(mg)	0.37
炭水化物(g)	117.4	ビタミンC(mg)	41
食塩相当量(g)	2.4	カルシウム(mg)	234
食物繊維総量(g)	14.6	鉄(mg)	3.4

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		まぜごはん	精白米	 	80g(1/2カップ)	800g(5合)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。 ⑥にんじん、ごぼう及び水で戻した干しいたけを千切りにする。 ⑦鶏肉は2cm角に切り、油揚げは1cm幅に切る。 ⑧鍋に油をひき、中火で具材を炒める。 ⑨鍋に適量の水を入れ、だしを溶かす。 ⑩調味料を混ぜ合わせておき、⑤に加え、ひと煮立ちさせる。 ⑪ご飯を加え、全体がなじむように混ぜ合わせる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
			水		100ml(1/2カップ)	1L(5カップ)		
			にんじん		1/5本	2本		
			ごぼう		1/8本	約1本		
			干しいたけ(乾)		1g	10g		
			鶏肉		15g	150g		
			油揚げ		1/10個	1個		
			調合油		小さじ1/2	小さじ4		
			だしパック		1/4袋	2袋強		
			水		適量	適量		
			上白糖		小さじ1	大さじ3と小さじ1		
			こいくちしょうゆ		小さじ1	大さじ3と小さじ1		
			清酒		小さじ1	大さじ2と小さじ4		
			本みりん		小さじ1	大さじ3と小さじ1		

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主菜		豚汁	豚肉 もも		20g	200g	①豚肉を2cm幅に切っておく。 ②にんじん、だいこん、さといもは2cmの角切りにする。きぬさやは2cmの薄切りにする。 ③鍋に水と②を加え、火を通す。 ④③に豚肉を加え、火を入れる。 ⑤食材に十分火が通ったら、だしとみそを加え一煮立ちさせる。	【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。
			にんじん		約1/5本	約2本		
			だいこん		厚さ約0.5cm	厚さ5cm		
			さといも		中1/2個	中5個		
			さやいんげん		1/2本	5本		
			水		160ml	1.6L		
			だしパック		1/4袋	2袋強		
			みそ		小さじ1	大さじ3と小さじ1		

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		じゃがいもの炒め煮	じゃがいも		1/4個	4個弱	①じゃがいもは皮をむき芽を取り、4cmの乱切りにする。 ②干しひじきと切り干しだいこんは水で戻しておく。 ③フライパン等に油をひき、食材を炒める。 ④③に適量の水とだし、調味料を加え一煮立させ、水分がなくなるまで煮る。	【食中毒の対策】 ・調理はきちんと加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。
			干しひじき(乾)		1g	10g		
			切り干しだいこん(乾)		5g	50g		
			調合油		小さじ1/2	小さじ4		
			水		適量	適量		
			だしパック		1/8袋	1/2袋		
			上白糖		小さじ1	大さじ3と小さじ1		
			こいくちしょうゆ		小さじ1/6	小さじ1強		
			本みりん		小さじ1/6	小さじ1強		

・出汁を使用して調理することで、減塩になります。 ・回転窯などを使用し大量調理可能なレシピです。 ・乾物や根菜類など、災害時でも入手しやすく保存がきく食材を多く使用しました。	エネルギー(kcal)	570	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	358
	たんぱく質(g)	17.5	ビタミンB1(mg)	0.44
	脂質(g)	12.4	ビタミンB2(mg)	0.24
	炭水化物(g)	102.9	ビタミンC(mg)	46
	食塩相当量(g)	2.0	カルシウム(mg)	133
	食物繊維総量(g)	12.6	鉄(mg)	2.8

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米		80g(1/2カップ)	800g(5合)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
			水		100ml(1/2カップ)	1L(5カップ)		

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主菜		ポトフ	切り干しだいこん(乾)		5g	50g	①切り干し大根は分量外の水でサツと洗い、水で戻す。 ②キャベツ、にんじん、じゃがいもは3cmの乱切り、たまねぎは2cm幅のくし切り、切り干し大根は3cm程度、ベーコンは3cm幅に切る。しめじはほぐしておく。 ③鍋に油をひき、ベーコンを炒める。 ④水を入れ、コンソメを溶かし、沸騰したら切り干し大根、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、冷凍肉団子、しめじを入れる。じゃがいもがやわらかくなり、冷凍肉団子の中心部まで火が通ったら、キャベツとミックスビーンズを入れてひと煮立ちさせ、こしょうで味を整える。	【アレルギー対応】 ・ベーコンや冷凍肉団子を別の食材に変える。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。 手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。
			キャベツ		50g(1/24個)	500g(1/2個)		
			にんじん		20g(1/7本)	200g(1と1/4本)		
			たまねぎ		30g(1/6個)	300g(1と1/2個)		
			じゃがいも		50g(1/3個)	500g(3と1/3個)		
			ベーコン		20g(1枚)	200g(10枚)		
			調合油		1g	10g(小さじ2)		
			水		180ml	1.8L		
			固形ブイヨン		3g(1/2個)	30g(5と1/2個)		
			冷凍肉団子		75g(5個程度)	750g(50個)		
			ぶなしめじ		15g(1/5個)	150(1と1/2個)		
			ミックスビーンズ		25g(1/2袋)	250g(5袋)		
			黒こしょう		0.02g	0.2g		

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		さつまいもオレンジジュース煮	さつまいも		70g(1/3本)	700g(4本)	①さつまいもはよく洗い2cm幅の輪切りにする。 ②鍋にさつまいも、レーズン、オレンジジュースを入れて火にかける。 ③さつまいもに竹串が通り、オレンジジュースを煮切れば完成	・オレンジジュースは最後に煮切るの、分量関係なくさつまいもやレーズンが浸る量で煮るようにする。 ・レーズンを抜いたり、ジュースの中身を変えたりして、アレンジしても良い。 【アレルギー対応】 ・オレンジジュースを別のジュースに変える 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。
			レーズン		3g(5粒)	30g(50粒)		
			オレンジジュース		50g	500g(1/2本)		

・回転釜などを使用し大量調理可能なレシピです。(自衛隊等外部機関への委託を想定。)
・すべて加熱調理をしているので、災害時でも温かい食事をとることができます。
・被災時は水分や食物繊維などの栄養素だけでなく、睡眠など様々なものが不足気味になるため、食事の場で栄養面だけでなく精神面でも安らげるよう、甘さのあるメニューを取り入れました。

エネルギー(kcal)	673	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	149
たんぱく質(g)	18.6	ビタミンB1(mg)	0.47
脂質(g)	15.2	ビタミンB2(mg)	0.24
炭水化物(g)	104	ビタミンC(mg)	77
食塩相当量(g)	2.9	カルシウム(mg)	134
食物繊維総量(g)	14.5	鉄(mg)	2.5

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米 水		80g(1/2カップ) 100ml(1/2カップ)	800g(5合) 1L(5カップ)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主菜		八宝菜	はくさい 豚肉(1口大で注文) 塩・こしょう(豚肉下味用) 片栗粉(豚肉下味用) 水(豚肉下味用) たまねぎ にんじん ぶなしめじ うずら卵(水煮) 干しいたけ(乾) 水(しいたけ戻し用) ★鶏がらだし ★上白糖 ★こいくちしょうゆ ★料理酒 ごま油 食塩(最終味調整用) 片栗粉(とろみ用) 水(とろみ片栗粉用)	 	150g(大2枚) 50g 0.2g(ひとつまみ) 3g(大さじ1/3) 5ml(大さじ1/3) 30g(1/6個) 30g(1/5本) 15g(1/6パック) 30g(3個) 1.5g 50ml(1/2カップ) 1g(小さじ1/3) 1g(小さじ1/3) 2g(小さじ1/3) 5g(大さじ1/3) 3g(大さじ1/3) 0.5g(ひとつまみ) 3g(小さじ1) 5ml(小さじ1)	1,500g(1/6個) 500g 2g(小さじ1/3) 1/3 50ml(1/4カップ) 300g(3個) 300g(2本) 150g(1.5パック) 300g(30個) 15g 650ml(3と1/4カップ) 10g(大さじ1.5弱) 10g(大さじ1強) 20g(大さじ1強) 50g(1/4カップ) 30g(大さじ2.5) 5g(小さじ1弱) 30g(大さじ3強) ブ	①干しいたけは水に戻しておく。はくさいは2cmのざく切り、にんじんは1cm幅のいちょう切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、しめじは食べやすい大きさに切る。 ②フライパンにごま油を入れ、下味をつけた豚肉を強火で炒め、火が通ったら一旦皿にあげる。 ③フライパンに玉ねぎを入れ炒め、たまねぎが透明になったら、にんじんも入れさっと火をとおり、はくさい、戻したいたけ(0.5cm幅の千切り)、しめじを入れ強火で加熱する。 ④③に豚肉を入れて、全体がしなっとなるくらいまで炒める。 ⑤④にしいたけの戻し汁と★印の調味料、うずらの卵を入れて強火で炒める。 ⑥全体に火が通ったら、一旦火を止めて、同量の水で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、強火でトロミがつくまで火を通す。最後に塩で味を調整する。	・豚肉を注文する時は一口大にカット済のものをで発注すると手軽。また下味をつける際は袋に入れて振ると、洗い物が少なくなる。 ・肉の注文ができない場合は魚肉ソーセージやウインナーなどで代用も可能だが、その場合はアレルギーに注意する。 ・とろみがあり、唾液が少なくても食べやすい。 ・皿を2つにするために、提供するときは八宝菜をご飯の上にかける。 【アレルギーの対策】 ・卵アレルギーの方がいる場合は、炒めたものからうずらの卵を抜くのではなく、うずらの卵を炒める前にアレルギー人数分取り分け、とろみミをつける。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	
副菜		かき玉スープ	乾燥わかめ(カット) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵 根深ねぎ ☆こいくちしょうゆ ☆料理酒 ☆鶏がらだし ごま油 いりごま	  	1g 40g(1/7丁) 25g(1/2個) 10g(1/10本) 1.5g(小さじ1/4) 2.5g(小さじ1/2) 0.6g(小さじ1/4) 1g(小さじ1/4) 0.5g(小さじ1/6)	10g 400g(1と1/3丁) 250g(5個) 100g(1本) 15g(小さじ2と1/2) 25g(大さじ1と2/3) 6g(大さじ2/3強) 10g(小さじ2と1/2) 5g(小さじ2弱)	①ねぎは0.5cm幅の小口切りにしておく。卵は割り溶いておく。 ②鍋に小口切りにしたねぎをいれて、焼き色がつくまでごま油(分量外)で炒める。 ③②の鍋にお湯を入れ、わかめ、☆調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。2cm角の絹ごし豆腐を加える。 ④溶きたまごをいれてかき混ぜて、ごま油といりごまを回し入れる。	・わかめの食物繊維は腸内環境を整える効果がある。 ・片栗粉でとろみをつけると卵もふわふわに仕上がりが、冷めにくく、食べやすくなる。 【アレルギーの対策】 ・卵アレルギーの方がいる場合は、卵を入れる前のスープを取り分ける。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。

・家族みんなで同じものを食べられるように、食べにくさがないような味付けや固さのメニューにしました。
・被災時は水分や食物繊維などの栄養素だけでなく、睡眠など様々なものが不足気味になるため、食事の場が栄養面だけでなく精神面でも安らげるよう、温かさが持続しやすいとろみを使ったレシピにしました。

エネルギー(kcal)	591	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	403
たんぱく質(g)	21.8	ビタミンB1(mg)	0.55
脂質(g)	21	ビタミンB2(mg)	0.42
炭水化物(g)	70.9	ビタミンC(mg)	34
食塩相当量(g)	1.7	カルシウム(mg)	160
食物繊維総量(g)	7.7	鉄(mg)	3

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食 主菜		親子丼	精白米 水(炊飯用) 焼き鳥缶詰(タレ) たまねぎ 鶏卵 全卵 めんつゆ 三倍濃縮 水	    	80g(1/2カップ) 100ml(1/2カップ) 65g 60g 40g 7g 40ml	800g(5合) 1L(5カップ) 650g(10缶) 500g(2個半) 400g(7個) 70g(大さじ4弱) 400ml(2カップ)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水(炊飯用)を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分ほど蒸らす。 ⑥たまねぎは0.5cm幅の薄切りにする。 ⑦鍋にめんつゆ、水を加え、沸騰したらたまねぎを入れ、中心部までしっかり火が通るまで煮る。 ⑧焼き鳥缶をタレごと加え、溶き卵でとじ、卵に完全に火が通るまで煮る。 ⑨器にご飯を盛り、⑧をご飯の上にのせる。	・茶碗1杯150gのごはんによそることを想定。 【アレルギー対応】 ・卵を加える前に必要な分とりわけ、鶏肉の甘辛煮として提供する。 【食中毒の対策】 ・調理出来たら2時間以内に喫食する。 ・卵を割る時は作業前後によく手を洗う。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		青菜の煮浸し	こまつな にんじん えのきたけ 油揚げ だし汁 こいくちしょうゆ 本みりん		50g 20g 10g 5g 40ml 1.5g 1g	500g(2袋半) 200g(1と1/3本) 100g(1/2袋) 50g(2枚半) 400ml(2カップ) 15g(大さじ1弱) 10g(小さじ2弱)	①こまつなは根元を切り落とし、3cm幅に、にんじんは0.5cm幅の千切りにする。えのきは石づきを切り落とし、3cm幅に切りほぐす。油揚げは5mm幅の千切りにする。 ②鍋に調味料を全て入れ、沸騰させる。沸騰したらにんじん、こまつな、えのき、油揚げの順に入れて野菜の中心部までしっかり火が通るまで煮る。	【食中毒の対策】 ・調理出来たら2時間以内に喫食する。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜2		切り干しだいこんとツナのごまマヨサラダ	切り干しだいこん(乾) まぐろ缶詰(油漬) にんじん スイートコーン缶詰(ホール) すりごま 白 マヨネーズ こいくちしょうゆ	 	7g 10g 10g 5g 3g 10g 6g	70g 200g(3缶) 100g(2/3本) 50g 30g(大さじ4弱) 100g 60g(大さじ3強)	①切り干しだいこんは水で戻し4cm幅に切った後、熱湯で柔らかくなるまで茹でる。にんじんは千切りにし、中心部までしっかり火が通るまで熱湯で茹でる。 ②①の粗熱が取れたことを確認し、汁を切ったまぐろ缶詰とコーン缶を加え、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、で調味する。	【アレルギー対策】 ・卵アレルギーの場合、マヨネーズは卵不使用のものを使用するか、和える前に取り分ける。 ・ごまを加える前に、必要な分を取り分ける。 【食中毒の対策】 ・調理出来たら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。 ・食中毒予防のため、食べる直前に調味する。

・災害時に不足しがちなたんぱく質を多く含んでいます。
・調理経験が浅い方でも簡単に作れるように、メインは焼き鳥缶を使用しました。煮汁でご飯が柔らかくなるので、子どもから高齢者まで食べやすいメニューです。
・青菜の煮びたしはほうれん草や白菜など、ある食材でアレンジ可能です。

エネルギー(kcal)	636	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	473
たんぱく質(g)	29.4	ビタミンB1(mg)	0.23
脂質(g)	25.3	ビタミンB2(mg)	0.44
炭水化物(g)	79.2	ビタミンC(mg)	28
食塩相当量(g)	3.8	カルシウム(mg)	224
食物繊維総量(g)	7.3	鉄(mg)	5.3

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食 主菜		鯖缶カレーライス	精白米 水(炊飯用) 鯖缶詰水煮 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールー 水	     	100g(2/3カップ) 100ml(1/2カップ) 90g(1/2缶) 50g(1/3個) 30g(1/5本) 60g(約1/4個) 18g(1かけ) 100ml(1/2カップ)	1000g(約6カップ) 1L(5カップ) 900g(5缶) 500g(4個) 300g(2本) 600g(3個) 10かけ 1L(5カップ)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分ほど蒸らす。 ⑥じゃがもは皮をむき、2cm幅のいちよう切りにする。 ⑦にんじんは皮をむき、1cm幅のいちよう切りにする。 ⑧たまねぎは皮をむき、半分に切ったものを6等分にするくし形切りにする。 ⑨鍋に分量の水(ルーのパッケージに記載の量を参考)と⑥⑦⑧の野菜を加え、加熱する。 ⑩じゃがいもに竹串等を刺し、煮えていることを確認したら、鯖缶、カレールーを入れ中心部までしっかり火が通るまで煮込む。 ⑪皿にご飯と⑨を盛り付ける。	・茶碗1杯220gでよそることを想定。 【アレルギー対応】 ・ルーはアレルギーフリーのカレールーやしょうゆ、みそ、塩こしょうなどで代替。 【食中毒の対策】 ・調理出来たら2時間以内に喫食する。一晩寝かせることは絶対にしない。 ・加熱する際は、きちんと沸騰させる。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		茹で卵とブロッコリーのオイスターサラダ	鶏卵 全卵 ブロッコリー オイスターソース マヨネーズ	   	25g 60g 大さじ1/5 大さじ1	250g(5個) 600g(3房) 大さじ2 大さじ10	①ブロッコリーは、小房に切り分ける。 ②ブロッコリーを熱湯で、中心部までしっかり火が通るまで茹でる。5分程度。 ③沸騰した湯に14分卵を入れ固ゆで卵を作る。 ④ゆで卵の粗熱が取れたら殻をむき、ビニル袋に入れて指でつぶす。 ⑤ブロッコリーとゆで卵を混ぜ、オイスターソースとマヨネーズで和える。	【アレルギー対応】 ・卵アレルギーの場合は、ブロッコリーだけを茹で、胡麻和えやおかかしょうゆ和えに変更する。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。 ・食中毒予防のため、食べる直前に和える。 ・卵を触る作業の前後はよく手を洗う。

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜2 必要に応じて		野菜ジュース もしくは ヨーグルト、果物						・カレーとサラダ以外に、支援物資や備蓄品にこれらのものがあれば提供する。果物はみかん、バナナなどカット不要なものを想定。

・鯖缶カレーライスの具は、あるものを活用すると良いでしょう。
・サラダの卵は炒り卵にしても良いです。また、ブロッコリーをごま油などで炒め、炒り卵と混ぜて塩、鶏がらスープの素などで味付けをした炒め物へ変更可能です。
・サラダのオイスターソースがなければ、おかかしょうゆマヨネーズやめんつゆマヨネーズに代替可能です。

エネルギー(kcal)	751	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	102
たんぱく質(g)	26.4	ビタミンB1(mg)	0.28
脂質(g)	26.1	ビタミンB2(mg)	0.37
炭水化物(g)	106.4	ビタミンC(mg)	31
食塩相当量(g)	3.5	カルシウム(mg)	116
食物繊維総量(g)	5	鉄(mg)	3.2

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米 水		80g(1/2カップ) 100ml(1/2カップ)	800g(5合) 1L(5カップ)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
主菜		豆乳汁	豚肉 肩ロース にんじん だいこん じゃがいも ごぼう 根深ねぎ こんにゃく 油揚げ 干しいたけ(乾) ごま油 みそ こいくちしょうゆ 無調整豆乳	 	50g 15g(中1/7本) 30g(2cm) 50g(中1/3個) 20g(4cm) 10g(2cm) 10g(1cm) 15g(1/2枚) 2g(1/4枚) 1g(小さじ1/4) 10g(小さじ2弱) 1g(小さじ1/6) 25ml(大さじ1・1/2)	500g 150g(中1本) 300g(約20g) 500g(中3個) 200g(1本) 100g(1/3本) 100g(10cm) 5枚 20g(2枚) 10g(大さじ1弱) 100g(大さじ6) 10g(大さじ2/3) 250ml	①豚肩ロースは一口大に切る。 ②にんじん、だいこんはいちょう切り。じゃがいもは一口大に切る。ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、こんにゃくは短冊切り、油揚げは縦1/3の1cm幅にする。干しいたけは水で戻し薄切り。 ③鍋にごま油を熱し、①を炒める。肉の色が変わり、中心部まで火が通ったら②の食材を加え、さらに炒める。全体に油がまわったら食材が隠れる程度の水を加え、沸騰させる。 ④食材の中心部までしっかり火が通ったらみそ、しょうゆで調味し、豆乳を加え、鍋の底からかき混ぜながら沸騰させる。	【アレルギー対応】 ・大豆アレルギーの場合、油揚げの除去や豆乳を加える前に必要な分取り分ける等して対応。 【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。 ・生肉を扱った後はよく手を洗う。
副菜		キャベツのゆかり和え	キャベツ きゅうり まぐろ缶詰(油漬) ゆかり		50g(1/20個) 20g(1/5本) 20g(大さじ1) 0.5g(小さじ1/5)	500g(1/2個) 200g(2本) 200g(70gを3缶) 5g(大さじ1)	①キャベツ、きゅうりは千切りにする。 ②①に軽く水気をきったまぐろ缶詰、ゆかりを加えて混ぜ合わせる。	【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際、手袋を用いて直接触れないようにする。
副菜2		ブルーン	ブルーン(乾)		20g(2粒)	200g(20粒)		

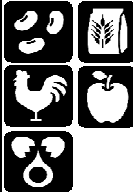
・家庭に常時ありそうな根菜等の野菜を使用したメニューです。手に入る食材で代替可能です。
・豆乳汁は豆乳のほか、牛乳、ねりごまなどの味付けでも美味しく仕上がります。野菜のだしや豆乳のコクが出るため顆粒だしは使用しません。豆乳汁をカレー味にし、うどん、そうめんなどにかけるアレンジも可能です。
・キャベツのゆかり和えにかつお節を加えても良いでしょう。

エネルギー(kcal)	625	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	130
たんぱく質(g)	25.8	ビタミンB1(mg)	0.4
脂質(g)	22.8	ビタミンB2(mg)	0.25
炭水化物(g)	91.5	ビタミンC(mg)	23
食塩相当量(g)	0.9	カルシウム(mg)	137
食物繊維総量(g)	13.4	鉄(mg)	3.1

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米 水		80g(1/2カップ) 100ml(1/2カップ)	800g(5合)	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る。 ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらがないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分程度蒸らしてよそる。	・茶碗1杯150gのご飯でよそることを想定。 【食中毒の対策】 調理できたら2時間以内に喫食する。よそる時、人の手が触れないようにする。
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主菜		ちゃんこ鍋風	豚肉 肩ロース 厚揚げ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん キャベツ はくさい ほうれん草 えのきたけ 生しいたけ こんにゃく おろしにんにく おろししょうが だしパック みそ こいくちしょうゆ 料理酒(あれば) 本みりん(あれば) 水	 	80g 30g(1/3枚) 50g(1/4個) 10g(1/18本) 30g(1/40本) 20g(1/8本) 30g(1/40個) 45g(1/55個) 15g(1/13袋) 5g(1/40袋) 10g(1/2個) 10g(1/30枚) 0.5g(チューブ1cm) 0.5g(チューブ1cm) - 6g(小さじ1) 1g(小さじ6/1) 5ml(小さじ1) 3g(小さじ1/2) 150ml	800g 300g(1.5枚) 500g(2個) 100g(1/2本) 300g(1/4本) 200g(2本) 300g(1/4個) 450g(1/5個) 150g(1袋) 50g(1/4袋) 100g(5個) 100g(1/3枚) 5g(チューブ10cm) 5g(チューブ10cm) 2個 60g(1/4カップ) 10g(小さじ1と1/2) 50ml(1/4カップ) 30g(1/7カップ) 1.5L	①厚揚げ1.5cm角、たまねぎ1cmくし切り、ごぼうさがき、だいこんとにんじんは薄切りのいちよう切り、キャベツと白菜は1.5cm角、ほうれん草とえのきたけ3cm幅、しいたけは2mm程度の薄切り、こんにゃくは1cm程度の短冊切りにする。 ②鍋に水とだしパックを入れて強火にかけ、沸騰したら一旦火を止めてみそを加えて溶かし、料理酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうがを加える。 ③②の鍋にこんにゃく・だいこん・にんじん・ごぼうを加えて強火にかけ、沸騰したら豚肉・たまねぎ・えのきたけ・生しいたけ・厚揚げ・キャベツ・はくさいの順に加えて強めの中火(煮汁が常に穏やかに煮立ち、中の具材も常に揺れ動いている状態)で5～10分煮る。 ④肉に火が通り、根菜類が中心まで柔らかくなった、ほうれん草を加え、蓋を外して火を通す。	【食中毒の対策】 ・調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。 ・生肉を扱った後はよく手を洗う。
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
副菜		さつまいものしお煮バター和え	さつまいも 食塩 バター 黒いりごま	 	50g(1/3本) 0.3g 5g 0.5g	500g(3本) 3g(小さじ1/2) 50g 5g(小さじ2弱)	①さつまいもは1.5cm程度の厚さのいちよう切りにし、可能であれば水にさらしてアクを抜く。 ②鍋にさつまいもを入れ、食材が隠れる程度の水と塩を加えて強火にかけ、沸騰したら中火にしてさつまいもの中心部がやわらかくなるまで3～5分煮る。 ③煮上がった湯切りをし、熱いうちにバターと黒ごまを加えて和える。	【アレルギー対応】 ・バターとごまを加える前に必要な分取り分ける。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。

・手に入る食材で代替可能です。
・火の通りが均等になるよう、食材はできるだけ大きさをそろえましょう。
・さつまいものしお煮バター和えて水を節約する場合、さつまいもをバターで炒めてから少量の水(焦げ付かない程度)を加えて、柔らかくなるまで中火で加熱し、仕上げに黒ごまを加えて和ます。

エネルギー(kcal)	675	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	240
たんぱく質(g)	25.3	ビタミンB1(mg)	0.77
脂質(g)	24.5	ビタミンB2(mg)	0.35
炭水化物(g)	88.5	ビタミンC(mg)	52
食塩相当量(g)	1.3	カルシウム(mg)	185
食物繊維総量(g)	8.7	鉄(mg)	3.2

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など																								
主食 主菜		ポーク卵丼風	精白米 水(炊飯用) お弁当用ハムソーセージ 調合油 鶏卵 全卵 食塩 こしょう 焼きのり(きざみ) ミニトマト		100g(2/3カップ) 135ml(2/3カップ) 85g(1/4缶) 1.2g(小さじ1/3) 30g(1/2玉) 0.02g 少々 0.3g 2個	1000g(6カップ程度) 1.35L 850g(2と1/2缶) 12g(大さじ1) 300g(M玉5ヶ) み) 2振り分 3g 20個	①計量した米を洗う。(無洗米の場合は②から) ②洗った米が浸る程度の水に入れ、夏は30分、冬は1時間程度、水に浸しておき、その後米をざるに上げて水を切る・ ③釜に計量した水を入れて蓋をして火にかけ、沸騰させる。沸騰したら②の米を一気に入れて蓋をする。 ④5分後、加熱むらができないように木のしゃもじなどで全体をかき混ぜたら再度蓋をして加熱を続ける。 ⑤噴きこぼれそうになったら火を止め、15～20分ほど蒸らす。 ⑥ボウルに卵を割って、ほぐしておく。そこに塩とこしょうを入れる。 ⑦お弁当用ハムソーセージは1cm厚さの輪切りにする。 ⑧油をひいたフライパンを中火にし、ハムソーセージを炒める。表面に焼き色が付き、中心まで火が通ったら一度フライパンから取り出す。 ⑨⑧のフライパンに卵液を流し入れ、中火で加熱しながら、菜箸やへらで混ぜながら炒める。卵の中まで火が通っていることを確認する。 ⑩器にご飯を盛り付け、⑧⑨をのせる。上に焼きのりを散らし、半分に切ったミニトマトを添える。	・茶碗1杯220gでよそることを想定。 【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。盛り付けの際には、手袋を用いて直接触れないようにする。 ・卵を割る時は作業前後によく手を洗う。 【注意点】  ・この献立に使用しているのはこの製品。 ・日持ちし、常温保存できるため備蓄に良い。 ・ポーク缶や魚肉ソーセージでも作ることができる。 ・ミニトマトは、丸飲みの可能性があるため、半分もしくは1/4に切る方が良い。数の調整にもなる。																								
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など																								
副菜		乾物の即席汁	乾燥わかめ(カット) 切り干しだいこん(乾) 干しいたけ(乾・きざみ) 塩昆布 中華だし ごま油		1g 10g 1g 2g 0.9g 1.2g	10g 100g 10g 20g 9g(大さじ1) 12g(大さじ1)	①切り干しだいこんを水に入れて戻す(30分程度)。 ②①の切り干しだいこんを絞って、2cm幅に切る。 ③一人あたり200mlの水をやかに沸騰させる。 ④塩昆布に中華だしとごま油を混ぜる。 ⑤食器にわかめ、切り干しだいこん、干しいたけ、④の塩昆布を入れて、お湯(分量外)を注ぐ。	【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。																								
区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など																								
副菜2		たたききゅうりのおかか和え	きゅうり かつお 削り節 こいくちしょうゆ		60g 0.5g 2g(小さじ1/3)	600g(中6本) 5g(5g袋1つ) 20g(大さじ1強)	①きゅうりはよく洗って、ポリ袋に入れる。 ②①のポリ袋にかつお節、しょうゆを入れる。 ③ポリ袋の上からすりこぎなどできゅうりをたたいて味をなじませる。	【食中毒の対策】 ・調理できたら2時間以内に喫食する。調理の際手袋を用いて直接触れないようにする。																								
・調理工程が少なく、簡単なメニューです。 ・ポーク卵は沖縄の食堂では定番のおかずで、ハムソーセージが塩気を含んでいるため、味付け不要で食べられます。マヨネーズを添えると子どもでも食べやすくなります。 ・即席汁は、具だけ食器に入れて配膳し、お湯は各自で注ぐ形にしても良いでしょう。 ・副菜2の食器がない場合、配膳にトレーがない場合は、きゅうりのおかか和えをどんぶりに一緒によそるようにします。					<table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>724</td><td>ビタミンA(レチノール当量)(μg)</td><td>115</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>24.4</td><td>ビタミンB1(mg)</td><td>0.19</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>26.6</td><td>ビタミンB2(mg)</td><td>0.32</td></tr><tr><td>炭水化物(g)</td><td>99.8</td><td>ビタミンC(mg)</td><td>34</td></tr><tr><td>食塩相当量(g)</td><td>3.5</td><td>カルシウム(mg)</td><td>119</td></tr><tr><td>食物繊維総量(g)</td><td>7.6</td><td>鉄(mg)</td><td>2.1</td></tr></table>				エネルギー(kcal)	724	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	115	たんぱく質(g)	24.4	ビタミンB1(mg)	0.19	脂質(g)	26.6	ビタミンB2(mg)	0.32	炭水化物(g)	99.8	ビタミンC(mg)	34	食塩相当量(g)	3.5	カルシウム(mg)	119	食物繊維総量(g)	7.6	鉄(mg)	2.1
エネルギー(kcal)	724	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	115																													
たんぱく質(g)	24.4	ビタミンB1(mg)	0.19																													
脂質(g)	26.6	ビタミンB2(mg)	0.32																													
炭水化物(g)	99.8	ビタミンC(mg)	34																													
食塩相当量(g)	3.5	カルシウム(mg)	119																													
食物繊維総量(g)	7.6	鉄(mg)	2.1																													

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食 主菜		にゅうめん	そうめん(乾) 干しいたけ(乾) にんじん 根深ねぎ はくさい 油揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 水 顆粒和風だし	 	75g(1束半) 2g(1個) 14g(1/10本) 10g(1/10本) 58g 16g(4/5枚) 4g 3g 200ml(1カップ) 1g	750g(15束) 20g(10個) 140g(1本) 100g(1本) 580g(1/4個) 160g(8枚) 40g 30g 2L(10カップ) 10g	①干しいたけは水に戻しておく。(戻し汁は汁に使う) ②にんじん、油揚げ、干しいたけは1cm幅の千切りにし、はくさいは2cm角、ねぎは1～5mmに小口切りにする。 ③鍋に水と顆粒和風だしを入れて火にかけ、干しいたけ、にんじん、はくさい、油揚げ、干しいたけの戻し汁を加えて煮る。野菜が柔らかくなった、みりん、しょうゆを加える。 ④再び煮立ったらねぎを入れ、中火にして4～5分煮る。 ⑤そうめんを茹で、器に盛り付ける。 ⑥そうめんの上から④をよそう。	・保存が効く乾燥麺を使用した献立とした。 ・そうめんだけでなく、うどん等の他の麺類でも置き換えが可能。 ・野菜はキャベツや大根等手に入る野菜に置き換えられる。 ・提供までに時間がかかると、そうめんが汁を吸いすぎてしまうため、そうめんを別で茹で、配食前に麺と汁をよそう。 【食中毒の対策】 調理はきちんと沸騰させ、加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。 手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。
区分 副菜		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 魚肉ソーセージ マヨネーズ こしょう ミントマト	   	60g(1/2個) 14g(1/10本) 10g(1/7本) 8g 少々 15g	600g(5個) 140g(1本) 100g(1本半) 80g 適量 150g(10個)	①じゃがいもは皮をむき、3～4cm角に切る。にんじんは1～5mmのいちょう切りにする。 ②じゃがいもとにんじんを茹で、水分をとばす。 ③じゃがいもはつぶしてなめらかにする。 ④食べやすい大きさに切った魚肉ソーセージとマヨネーズ、こしょうを加えて混ぜる。 ⑤器に盛り付け、ミントマトを添える。	・常温保存可能な魚肉ソーセージを使用した。ツナ缶等でも置き換え可能。 【アレルギー対応】 魚肉ソーセージを別の食材に変える。 卵アレルギーの方がいる場合は、卵不使用のマヨネーズを使用するか和える前に取り分ける。 【食中毒の対策】 調理はきちんと加熱をする。調理できたら2時間以内に喫食する。手に傷がある場合は、ビニール手袋を着用する。常温保存せず、冷蔵庫で保存する。
区分 副菜2		バナナ	バナナ		100g(1本)	1kg(10本)		献立のポイント、注意点、アレンジ方法など 調理の手間を考え、調理不要の果物とした。 【アレルギー対応】 別の食材に変える。

・家族みんなで同じものを食べられるように、食べにくさがないような味付けや固さのメニューにしました。

エネルギー(kcal)	550	ビタミンA(レチノール当量)(μg)	213
たんぱく質(g)	16.3	ビタミンB1(mg)	0.25
脂質(g)	13.6	ビタミンB2(mg)	0.22
炭水化物(g)	99	ビタミンC(mg)	52
食塩相当量(g)	4.2	カルシウム(mg)	121
食物繊維総量(g)	11.5	鉄(mg)	2.1

区分	写真	献立名	食材名	アレルギー食材	分量(1人分)	分量(10人分)	作り方	献立のポイント、注意点、アレンジ方法など
主食		ごはん	精白米		80g(1/2カップ)	800g(5合)	①ポリ袋に1人分の米と水を入れる。空気を抜き、袋の口をねじりながら、なるべく袋の上の方で、袋の口を結ぶ。 ②30分以上浸漬する。 ③お湯を沸かし、②を入れ、やや弱めに沸騰を保ったまま20分間加熱する。 ④20分経ったら火を止め、10分蒸らす。	・必ず耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)を使用する。 ・災害時には、水が貴重なので、お米は研がなくてもOK。 ・加熱するときは、時々裏返し、中心部までしっかり火を通す。 ・器がなくても袋を切ればそのまま食べることが出来る。
			水		100ml(1/2カップ)	1L(5カップ)		