

	1日目		2日目		3日目	
	献立	数量	献立	数量	献立	数量
朝食	ロングライフパン ツナコーンと アスパラのサラダ	1缶(100g) 70g (ツナコーン) 60g (アスパラガス缶)	ロングライフパン ミックスフルーツ(缶)	1缶(100g) 1缶(75g)	クラッカー イチゴジャム ミックスフルーツ(缶)	10枚(30g) 18g 1缶(75g)
昼食	ご飯(アルファ化米) 焼き鳥(缶) 野菜ジュース	80g 1缶(80g) 1本(200ml)	ご飯(アルファ化米) サンマ(缶)	80g 1缶(80g)	ご飯(アルファ化米) 味付き鯖(缶)	80g 1缶(135g)
夕食	ご飯(アルファ化米) 鯖の味噌煮(缶)	80g 1缶(135g)	ご飯(アルファ化米) 味付け牛(缶)	80g 1缶(70g)	ご飯(アルファ化米) 味付いか(缶)	80g 1缶(150g)
間食			ビスケット 野菜ジュース	5枚(30g) 1本(200ml)	オレンジジュース	1缶(200ml)

ワンポイントアドバイス

まずは3日分の備蓄を試みましょう！

- ☆ 献立は、1日1600kcalを目安にしています。
- ☆ 長期保存可能なアルファ化米やロングライフパンを活用しましょう。
- ☆ いろいろな缶詰を使ってバリエーション豊かに！
- ☆ 野菜ジュースを活用してビタミン補給を！
- ☆ 備蓄食品を使って食事をする場合、同じような献立ばかりにならないように食品の組み合わせを工夫しましょう。

さらに備蓄をしようと考えている人は2枚目をご覧ください
電気が回復した状態の4日分の備蓄献立を掲載しています



3日分の備蓄食品リスト(1人分)

最低必要量

保存期間

主食

アルファ化米	6パック(1パック80g)	5年
ロングライフパン	2缶	5年
クラッカー	1箱	1年
ビスケット	1箱	1年

缶詰(主菜・副菜等)

肉類・魚介類	6缶	2年
野菜缶	1缶	2年
ツナコーン缶	1缶	2年
ミックスフルーツ缶	2缶	3年

その他

ジュース(野菜・オレンジ等)	3本(1本200ml)	1年
いちごジャム	1つ(未開封のもの)	半年
水	1日2リットル	1年半



備蓄食品献立例② 新型インフルエンザ・災害時対応食 ～電気が回復した段階の献立～

※1日2000kcal

	4日目			5日目			6日目		
	献立	食品名	数量	献立	食品名	数量	献立	食品名	数量
朝食	ご飯 サバ(缶)	精白米	100g	ご飯 野菜の酢和え (レンジで加熱して 酢、砂糖で味付け) サンマ(缶) 味噌汁(インスタント)	精白米 たまねぎ にんじん 乾燥しいたけ 即席みそ 乾燥わかめ	100g	ご飯 アスパラと切り干し大根のサラダ (ドレッシングをかけて 召し上がって下さい) 味噌汁	精白米 アスパラ(缶) 切り干し大根 うずら卵(缶) 即席みそ 乾燥わかめ たまねぎ	100g
			1缶(135g)			1/5個(35g) 1/5本(35g) 5g 1缶(70g) 15g 1g			1缶(70g)
昼食	ご飯 切り干し大根の含め煮 (うすくちしょうゆ、 砂糖で味付け) 味付き牛(缶)	精白米 切り干し大根 にんじん たまねぎ うずら卵缶	120g	ご飯 クリームシチュー	精白米 シチュー(レトルト)	100g	ロングライフパン 味付き牛(缶) コーンスープ(インスタント)		1缶(100g)
			10g			1缶(70g)			1缶(100g) 1缶(70g) 1杯(150ml)
夕食	親子丼 すまし汁 (顆粒風味調味料、 うすくちしょうゆで味付け)	精白米 親子丼(レトルト) 凍り豆腐 乾燥わかめ にんじん	100g	ご飯 変わり麻婆豆腐 (高野豆腐をお湯で戻し、材料 を入れてレンジで加熱します) ジャーマンポテト	精白米 麻婆豆腐の素 凍り豆腐 にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ じゃがいも ウインナー(缶)	100g	ご飯 ポトフ (固形コンソメ、胡椒で味付け) ミックスフルーツ(缶)	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー(缶)	100g
			1つ			1人前(50g)			1缶(75g)
	じゃがいも餅 (レンジで調理、 砂糖しょうゆで味付け)	じゃがいも 片栗粉	2/3個(100g) 大さじ3強(30g)	オレンジジュース バナナチップス 乾燥プルーン		1本(200ml) 50g 50g	野菜ジュース ビスケット		1本(200ml) 5枚(30g)

	7日目		
	献立	食品名	数量
朝食	ロングライフパン ミックスフルーツ(缶)		1缶(100g)
			1缶(75g)
昼食	牛丼 味噌汁(インスタント)	精白米 牛丼(レトルト) 即席みそ 乾燥しいたけ	120g
			1つ 15g 5g
夕食	ご飯 高野豆腐の含め煮 (うすくちしょうゆ、 砂糖で味付け) 焼き鳥(缶)	精白米 凍り豆腐 にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ	100g
			1個(15g) 1/5本(30g) 1/4個(50g) 5g 1缶(80g)
間食	オレンジジュース		1缶(200ml)

4日分の備蓄食品リスト(1人分)

主食	最低必要量	保存期間	野菜・乾物	最低必要量	保存期間
精白米	1kg		にんじん・じゃがいも・たまねぎ	1袋ずつ	
ロングライフパン	2缶	5年	乾燥しいたけ	1パック	半年
レトルト・缶詰			乾燥ワカメ	1パック	1年
レトルト食品(カレー・シチューなど)	3つ	1年	凍り豆腐	1パック	半年
麻婆豆腐の素	1つ	1年	切り干し大根	1パック	半年
肉類・魚介類缶詰	6缶	2年	その他		
野菜缶	1缶	2年	インスタント味噌汁	3食分	半年
うずらの卵缶	1缶	2年	ドライフルーツ	1パック	半年
ミックスフルーツ缶	2缶	3年	(バナナ、プルーンなど)		
			ジュース	4缶	1年
			(野菜・オレンジ・コーンスープ)		
			水	1日2リットル	1年半



※インフルエンザの為の食料備蓄は2週間分しておくことが望ましいとされています。2週間分の備蓄をする場合は、今回お示した2倍量を購入して下さい(リスト参照)。
また、2週目はカレー粉などの調味料を使い、食事に飽きか来ないようにしましょう。



備蓄食品購入チェックリスト(1人2週間分)

	食材名	備蓄必要量	賞味期限(目安)	賞味期限(記載)	購入したら○
主食	アルファ化米	12パック	5年	H 年 月 日	
	精白米	2kg	---	H 年 月 日	
	ロングライフパン	8缶	5年	H 年 月 日	
	クラッカー	1箱	1年	H 年 月 日	
	ビスケット	1箱	1年	H 年 月 日	
				H 年 月 日	
レトルト	レトルト食品(カレー、シチュー、丼もの等)	6つ	1年	H 年 月 日	
	麻婆豆腐の素	1パック		H 年 月 日	
				H 年 月 日	
缶詰	肉類缶詰	14缶	2年	H 年 月 日	
	魚介類缶詰	12缶		H 年 月 日	
	野菜缶(コーン・アスパラガス等)	4缶	2年	H 年 月 日	
	うずら卵の缶	2缶	2年	H 年 月 日	
	ミックスフルーツ缶	8缶	3年	H 年 月 日	
				H 年 月 日	
飲料 ・ 汁物	野菜ジュース	合わせて14缶程度	1年	H 年 月 日	
	オレンジジュース			H 年 月 日	
	コーンスープ			H 年 月 日	
	即席ミソ	10パック入り袋を1つ	半年	H 年 月 日	
	乾燥ワカメ	1パック	1年	H 年 月 日	
				H 年 月 日	
副菜 ・ 調味料	にんじん	1パックずつ	---	H 年 月 日	
	じゃがいも			H 年 月 日	
	たまねぎ			H 年 月 日	
	切り干し大根	2パック	半年	H 年 月 日	
	乾燥しいたけ	2パック	半年	H 年 月 日	
	凍り豆腐	5つ入り袋を1つ	半年	H 年 月 日	
	プルーン(乾)	あわせて2袋	半年	H 年 月 日	
	バナナ(乾)		半年	H 年 月 日	
	いちごジャム	未開封のものを1つ	半年	H 年 月 日	
				H 年 月 日	
水	水	28リッター(一日2リットル)	1年半	H 年 月 日	