




災害時炊き出しメニュー③

	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大根をいちょう切りにする。 ②だし汁を火にかけて、大根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わかめを入れる。 ひと煮立ちしたら一度火を止めて、味噌を溶き入れる。	
	<ゆで卵>	※卵 塩	50 g 少々	200 g 少々		
	<味噌汁>	大根 わかめ(乾) 味噌 だし汁	30 g 1 g 10 g 120 g	120 g 4 g 40 g 480 g		

エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 1.3 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	<アジの揚げ焼きトマトソース> ①アジは1切れを2等分に切っておく。 パセリをみじん切りにし、エリンギはくし切りにする。 ②Aを混ぜ合わせ、衣を作る。 その衣に魚を浸し、パン粉とパセリを合わせてまぶす。 ③フライパンに油を入れて熱し、魚を揚げ焼きにする。 魚に火が通ったら取り出し、盛り付ける。 ④エリンギと玉ねぎをソテーし、塩こしょうで味を調える。 ⑤ケチャップとウスターを加え、塩こしょうで味を調える。	 ウスターソース ※表示を確認 小麦粉 パン粉	
	<アジの揚げ焼きトマトソース>	アジ切り身 玉ねぎ ケチャップ ※ウスターソース 塩こしょう A [※小麦粉 水 エリンギ パセリ ※パン粉 揚げ焼き油	60 g 40 g 7.5 g 3 g 少々 5 g 8 cc 25 g 少々 10 g 適量	240 g 160 g 30 g 12 g 少々 20 g 32 cc 100 g 少々 40 g 適量			
	<じゃがいものカレーマヨサラダ>	胡瓜 人参 じゃがいも マヨネーズ ※濃口しょうゆ カレー粉 酢 塩こしょう ミニトマト	75 g 15 g 40 g 6 g 1.5 g 0.5 g 4 g 少々 10 g	300 g 60 g 160 g 24 g 6 g 2 g 16 g 少々 40 g			
	<牛乳>	※牛乳	200 ml	800 ml			マヨネーズ 濃口しょうゆ 牛乳

エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 1.7 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	<親子煮> ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ②干し椎茸を水(またはぬるま湯)で戻しておく。 ③玉ねぎと人参、戻した椎茸を千切りにし、小ねぎは小口切りにする。 ④鍋に①の戻し汁を入れ、中火にかけたら鶏肉、人参、玉ねぎ、干し椎茸の順に加えて煮る。(煮汁が足りないようであれば適宜戻し汁を追加) ⑤鶏肉と野菜に火が通ったら、かまぼこと調味料を加えて一煮立ちしたら、溶き卵を回し入れる。*卵が浮いてくるまで混ぜない ⑥卵に8割ほど火が通ったら、葱をちらし火を止める。 *ごはんにかける親子丼風に	 卵 かまぼこ ※表示を確認 濃口しょうゆ
	<親子煮>	※卵 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ※かまぼこ 小ねぎ 干し椎茸 ※濃口しょうゆ 砂糖 椎茸戻し汁	30 g 30 g 50 g 20 g 10 g 5 g 1 g 6 g 3 g 50 cc	120 g 120 g 200 g 80 g 40 g 20 g 4 g 24 g 12 g 200 cc		
	<さばのサラダ>	※さば缶(味付き) 大根 青しそ ※ポン酢 塩こしょう すりごま	25 g 50 g 1 枚 5 g 少々 1 g	100 g 200 g 4 枚 20 g 少々 4 g		
	<豆乳スープ>	しめじ 生椎茸 玉ねぎ 人参 もやし 小ねぎ だし汁 豆乳 味噌	10 g 15 g 25 g 10 g 15 g 5 g 100 cc 50 cc 6 g	40 g 60 g 100 g 40 g 60 g 20 g 400 cc 200 cc 24 g		
	<さばのサラダ>	※さば缶(味付き) 大根 青しそ ※ポン酢 塩こしょう すりごま	25 g 50 g 1 枚 5 g 少々 1 g	100 g 200 g 4 枚 20 g 少々 4 g		
	<豆乳スープ>	しめじ 生椎茸 玉ねぎ 人参 もやし 小ねぎ だし汁 豆乳 味噌	10 g 15 g 25 g 10 g 15 g 5 g 100 cc 50 cc 6 g	40 g 60 g 100 g 40 g 60 g 20 g 400 cc 200 cc 24 g		

エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.7 g

1日合計 エネルギー 676 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 5.7 g