







# 災害時炊き出しメニュー⑤

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小松菜を食べやすい大きさに切り、人参をいちょう切りにする。 ②だし汁を火にかけて、具材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一度火を止めて、味噌を溶き入れる。	さば缶 (味付き)  ※表示を確認
	<さば缶詰> ※ さば缶詰	100 g	400 g		
	<味噌汁> 小松菜	30 g	120 g		
	人参	20 g	80 g		
	味噌	10 g	40 g		
	だし汁	120 g	480 g		

エネルギー 494 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 13.6 g | 食塩相当量 2.0 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	<鶏の酢豚風> ①鶏肉は一口大に切る。☑ しめじは小房に分ける。玉ねぎは乱切り、人参は薄切りにする。 ピーマンはヘタと種をとり、一口大に切る。 ②フライパンに油を入れて熱し、鶏肉、野菜の順に炒める。 ③具材に火が通ったら、調味料と片栗粉を混ぜたものを入れる。 ころみができたら火を止める。  <ミルク味噌汁> ①干し椎茸は水で戻しておく。かぶの葉は食べやすい大きさに、その他の材料をそれぞれいちょう切りにする。 ②戻し汁にいりこを加えて火にかけ、煮立ったら、具材を入れてやわらかくなるまで煮込む。 ③牛乳を加えて、沸騰直前に味噌を溶かし入れる。	濃口しょうゆ  酢  ※表示を確認  牛乳 
	<鶏の酢豚風> 鶏もも	75 g	300 g		
	しめじ	20 g	80 g		
	玉ねぎ	20 g	80 g		
	ピーマン	10 g	40 g		
	人参	10 g	40 g		
	油	1 g	4 g		
	※ 濃口しょうゆ	4 g	16 g		
	みりん	5 g	20 g		
	※ 酢	4 g	16 g		
片栗粉	2 g	8 g			
<ミルク味噌汁> じゃがいも	25 g	100 g			
かぶ	20 g	80 g			
かぶの葉	5 g	20 g			
人参	10 g	40 g			
干し椎茸	0.5 g	2 g			
戻し汁+いりこ出	100 g	400 g			
味噌	6 g	24 g			
※ 牛乳	50 g	200 g			

エネルギー 512 kcal | たんぱく質 21.6 g | 脂質 14.9 g | 食塩相当量 1.6 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	<豆腐の生姜焼き> ①豆腐は1人2切れに切り、水切りをしておく。 ②生姜はすりおろし、調味料と合わせておく。 ③小松菜は3cmの長さに切る。 ④豆腐に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼き、調味料をからめる。 ⑤小松菜をさっと調味料とからめ、一緒に盛り付ける。  <青菜のおかか和え> ①青菜を茹でて水気を絞り、食べやすい大きさに切る。 ②材料を混ぜ合わせてつぎ分ける。	濃口しょうゆ   薄口しょうゆ 		
	<豆腐の生姜焼き> 木綿豆腐	80 g	320 g				
	片栗粉	4 g	16 g				
	生姜	2.5 g	10 g				
	みりん	4.5 g	18 g				
	※ 濃口しょうゆ	5 g	20 g				
	油	3 g	12 g				
	小松菜	30 g	120 g				
	<青菜のおかか和え> 青菜	60 g	240 g				
	削り節パック	1 パック	4 パック				
※ 薄口しょうゆ	3 g	12 g					
カボス汁	2 g	8 g					

エネルギー 389 kcal | たんぱく質 13.2 g | 脂質 7.9 g | 食塩相当量 1.0g

1日合計 エネルギー 1396 kcal | たんぱく質 62.7 g | 脂質 36.4 g | 食塩相当量 4.6 g