目 次

はじめに

目 次・・ P 1

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・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4

2 献立表

1) 3日間の献立（間食あり）・・・・・・・・・・・・・・・・ P 7

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、こまつなぼん酢、いちごヨーグルト	8
		間食	ミルクレーブ	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) P 50

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 75

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 93

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
		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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 100
- 2) 栄養価一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 104
- 3) カセットコンロを使ったご飯の炊き方（家庭用）・・・・・・・・ P 109
- 4) 炊飯後の重量変化とカセットボンベの変化・・・・・・・・ P 110
- 5) 鍋を使ったご飯の炊き方・・・・・・・・・・・・・・・・ P 111
- 6) 茹で時間1分のスパゲティー（家庭用）・・・・・・・・ P 112
- 7) 戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方・・・・・・・・ P 113
- 8) サバイバル料理を体験しよう！（災害時に備えて）・・・・・・・・ P 114
- 9) 家庭にある常備食品・調理用品のアンケート・・・・・・・・ P 116
- 10) 作成者紹介・連絡先一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・ P 117